CON UN CD DI MEDITAZIONI GUIDATE DA
JON KABAT-ZINN

M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal, J. Kabat-Zinn

RITROVARE *la* SERENITÀ

Come superare la depressione attraverso la consapevolezza

Raffaello Cortina Editore

VISIT…

Da un maestro della meditazione, la chiave per sconfiggere la depressione e guarire se stessi.

Sia che stiate lottando contro la depressione sia che vogliate semplicemente comprendere meglio le vostre emozioni, troverete questo libro veramente utile. La pratica della consapevolezza, un modo semplice ma efficace di prestare attenzione alle vostre esperienze più difficili, può aiutarvi a spezzare definitivamente il ciclo dell'infelicità cronica. Quattro studiosi eccezionalmente qualificati spiegano perché i nostri tentativi di liberarci dal malumore "ragionando" oppure "scuotendoci" ci facciano sprofondare ancora di più in una spirale discendente. Attingendo insegnamenti profondi sia dalle tradizioni meditative orientali sia dalla terapia cognitiva, gli autori mostrano come aggirare le abitudini mentali che portano alla disperazione, per poter affrontare più efficacemente le sfide della vita. Jon Kabat-Zinn è la guida gentile e incoraggiante che vi accompagnerà nelle meditazioni del CD allegato al volume, rendendo completo il programma che il testo propone a chi voglia riconquistare serenità e benessere.

Mark Williams
insegna Psicologia clinica all'Università di Oxford.

John Teasdale
ha insegnato Psichiatria all'Università di Oxford.

Zindel Segal
insegna Psicoterapia all'Università di Toronto.

Jon Kabat-Zinn
è noto a livello internazionale come autore di best seller, scienziato e insegnante di meditazione. È professore emerito di Medicina all'Università del Massachusetts.

€ 24,00

ISBN 978-88-6030-333-2

www.raffaellocortina.it

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal
Jon Kabat-Zinn

Ritrovare la serenità

Come superare la depressione attraverso la consapevolezza

Raffaello Cortina Editore

Le informazioni contenute in questo volume non sono da intendersi come un surrogato della consultazione di professionisti sanitari. Le problematiche sanitarie individuali devono essere valutate da un professionista qualificato. I nomi, le caratteristiche e i dati personali degli individui descritti e citati in questo libro sono stati modificati per proteggere la loro privacy.

www.raffaellocortina.it

Titolo originale
The Mindful Way through Depression
© 2007 The Guilford Press.
A Division of Guilford Publications, Inc.

Traduzione di
Paolo Scopacasa

Copertina
Studio CReE

ISBN 978-88-6030-333-2
© 2010 Raffaello Cortina Editore
Milano, via Rossini 4

Stampato da Arti Grafiche Franco Battaia
Zibido S. Giacomo (Milano)
per conto di Raffaello Cortina Editore

Ristampe

1	2	3	4	5	6	7
2010	2011	2012	2013	2014	2015	

Ringraziamenti

Questo libro non sarebbe stato possibile senza il considerevole aiuto e sostegno di molte persone, nei confronti delle quali abbiamo un enorme debito di gratitudine. Siamo profondamente riconoscenti a coloro che hanno letto e riletto le numerose bozze del libro, per il loro aiuto nel chiarire le idee che desideravamo esprimere e per i loro suggerimenti su come esprimerle nel modo migliore: Jackie Teasdale, Trish Bartley, Ferris Urbanowski, Melanie Fennell, Phyllis Williams e Lisa Morrison. Abbiamo apprezzato molto la professionalità e la competenza di tutti i collaboratori di Guilford Press che hanno contribuito alla produzione del libro, in particolare Barbara Watkins, Chris Benton, Kitty Moore, Anna Brackett e Seymour Weingarten; e di coloro che hanno contribuito alla produzione del CD, in particolare Dave Doherty di Soundscape Studio e Phyllis Williams. Siamo molto riconoscenti ai nostri finanziatori per il loro aiuto e sostegno: il Wellcome Trust, lo U.K. Medical Research Council, il Centre for Addiction and Mental Health (Clarke Division) e il National Institute of Mental Health.

È un piacere ringraziare tutti i colleghi insegnanti che hanno sostenuto e guidato con la loro saggezza e le loro conoscenze il continuo sviluppo del nostro insegnamento della consapevolezza, in particolare Christina Feldman, Ferris Urbanowski e Antonia Sumbundu.

Ciascuno di noi ha un enorme debito nei confronti della propria famiglia e in particolare delle nostre mogli, Phyllis, Jackie, Lisa e Myla, per il loro amore e il loro generoso sostegno durante i molti alti e bassi che abbiamo attraversato per portare a compimento questo progetto.

Desideriamo ringraziare anche i partecipanti ai nostri corsi che, grazie al loro coraggio, alla loro pazienza e alla disponibilità a condividere le proprie scoperte, ci hanno consentito di mettere a disposizione di altre persone la loro esperienza, attraverso questo libro.

Infine, siamo lieti di avere avuto questa opportunità per constatare che lavorare insieme alla realizzazione di questo libro e CD è stato

un piacere per ciascuno di noi. In compagnia l'uno dell'altro, nel leggere le parole e nell'esplorare la saggezza di ciascuno di noi, abbiamo scoperto e apprezzato ripetutamente una profonda risonanza e il senso di condividere un'avventura in divenire.

Le citazioni riportate in questo volume sono tratte dalle seguenti opere:

American Psychiatric Association, *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali. Text Revision* (DSM-IV-TR), tr. it. Masson, Milano 2002.

Philip C. Kendall, Steven D. Hollon, "Automatic Thoughts of People Currently Depressed" [I pensieri automatici delle persone attualmente depresse] da "Cognitive Self-Statements in Depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire" [Autodichiarazioni cognitive nella depressione: sviluppo di un questionario dei pensieri automatici], in *Cognitive Therapy and Research*, 4, 1980, pp. 383-395.

Marie Åsberg, "Imbuto dell'esaurimento" (lavoro inedito).

R.S. Thomas, "The Bright Field", in *Collected Poems 1945-1990*, Phoenix, London 1995; traduzione italiana di Erminia Passannanti (lavoro inedito).

Rainer Maria Rilke, *Lettere a un giovane poeta*, tr. it. Adelphi, Milano 1988.

Gialal-al Din Rumi, "La locanda", tr. it. in *Poesie mistiche*, Rizzoli, Milano 1993.

Derek Walcott, "Amore dopo Amore", tr. it. in *Derek Walcott*, UTET, Torino 1999.

Nota sulla traduzione

Il termine inglese "mindfulness" può essere tradotto in italiano in diversi modi. Può essere reso come *presenza mentale*, ma anche come *consapevolezza*. Nyanaponika Thera, un monaco buddhista, insegnante e studioso del XX secolo, definiva la consapevolezza *il cuore della meditazione buddhista*. In lingua pali, la lingua del Buddha, il termine "sati" (che in inglese viene tradotto come *mindfulness* e in italiano, appunto, come *consapevolezza* o anche *attenzione non giudicante*) ha numerosi significati diversi e racchiude anche quello di altri termini, come *sampajanna* (chiara comprensione) e *appamada* (cura sollecita, attenta e fiduciosa). La "chiara comprensione" include la capacità di percepire i fenomeni senza che siano annebbiati da stati d'animo deformanti (come umori ed emozioni) e la capacità metacognitiva di monitorare la qualità dell'attenzione. In questo contesto, la "cura sollecita" può essere intesa come il far valere durante la meditazione ciò che si è imparato in precedenza riguardo a quali pensieri, scelte e azioni conducano alla felicità e quali conducano alla sofferenza. Con il proliferare dei programmi "laici" di meditazione di consapevolezza nel mondo occidentale, "mindfulness" è diventato un termine accessibile e culturalmente significativo dalle molteplici valenze, che sta a indicare sia le pratiche di meditazione di consapevolezza sia la consapevolezza stessa ("awareness"). Tutti gli elementi sopra citati rientrano nel modo in cui oggi il termine "mindfulness" viene utilizzato nella lingua inglese nel campo della medicina e della psicologia. In questa traduzione italiana utilizzeremo principalmente il termine "consapevolezza" e, qualche volta, "presenza mentale", per cercare di rendere al meglio il senso del testo originale inglese.*

Jon Kabat-Zinn e Paolo Scopacasa

* Vedi M. Cullen, in P. Ekman, *Emotional Awareness. Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion*, Times Books, New York, NY, 2008, pp. 61-63.

Introduzione

Stanchi di stare così male da così tanto tempo

La depressione fa male.[1] È la "bestia nera" della notte, che priva di ogni gioia, la mente inquieta che non lascia dormire. È il demone oscuro che risulta visibile in pieno giorno soltanto a chi ne è afflitto.

Se avete preso in mano questo libro, con tutta probabilità sapete che queste metafore non sono esagerazioni. Chiunque abbia mai sofferto di depressione sa che essa può causare un'ansia debilitante, un'enorme insoddisfazione personale e una desolante disperazione. Può togliere ogni speranza e ogni entusiasmo, può consumare una persona con la sua penetrante tristezza e la delusione che nasce dal desiderio di una felicità mai assaporata.

Ciascuno di noi farebbe qualsiasi cosa per non sentirsi in questo modo. Paradossalmente, però, sembra che nulla di ciò che facciamo possa servire... o almeno non per molto. Perché il triste dato di fatto è che, una volta che si è colpiti dalla depressione, essa tende a ritornare, anche se ci si è sentiti meglio per mesi. Se è capitato anche a voi o se vi sembra di non riuscire a trovare una felicità duratura, può darsi che finiate per sentirvi inadeguati, per sentirvi dei falliti. Può darsi che i vostri pensieri continuino a girare in tondo, mentre tentate di trovare un significato più profondo, di capire una volta per tutte perché state così male. Se non trovate una risposta soddisfacente, può darsi che vi sentiate ancora più vuoti e disperati. Alla fine potreste convincervi che ci sia qualcosa di essenzialmente sbagliato in voi.

E se invece non ci fosse assolutamente nulla di "sbagliato" in voi?

Forse, come avviene praticamente a chiunque abbia sofferto di depressione più di una volta, siete vittime dei vostri stessi sforzi di liberarvene, per quanto essi siano ragionevoli o addirittura eroici;

un po' come chi sprofonda sempre più nelle sabbie mobili, nel tentativo di divincolarsi.

Abbiamo scritto questo libro per aiutarvi a capire come ciò avvenga e che cosa possiate fare in proposito, condividendo recenti scoperte scientifiche che hanno consentito di giungere a una comprensione radicalmente nuova di ciò che alimenta la depressione e l'infelicità cronica:

- Negli stadi iniziali della spirale discendente dell'umore, non è l'umore stesso a causare il danno, ma il modo in cui reagiamo a quell'umore.
- I nostri abituali sforzi di districarci, lungi dal liberarci, ci tengono intrappolati nel dolore da cui cerchiamo di fuggire.

In altre parole, sembra che nulla di ciò che *facciamo* quando cominciamo a sentirci giù sia d'aiuto, perché cercando di sbarazzarci della depressione tramite le consuete modalità di risoluzione dei problemi, cioè cercando di "aggiustare" quello che c'è di "sbagliato" in noi, non facciamo altro che sprofondare ulteriormente. Quando ci assilliamo alle tre di notte, pensando a com'è ridotta la nostra vita... quando, sentendoci scivolare nella tristezza, critichiamo noi stessi perché siamo "deboli"... quando tentiamo disperatamente di convincere a parole i nostri cuori e i nostri corpi, perché smettano di sentirsi come si sentono... tutte queste sono giravolte mentali che non portano da nessuna parte, se non a sentirci ancora più depressi. Chiunque si sia girato e rigirato nel letto, una notte insonne dopo l'altra, o sia stato distratto dal proprio incessante rimuginare, perdendo di vista il resto della propria vita, sa benissimo quanto tali sforzi siano infruttuosi. Tuttavia sappiamo anche quanto sia facile cadere nella trappola di queste abitudini della mente.

Nelle pagine che seguono e nel CD allegato vi presenteremo una serie di pratiche che potrete includere nella vostra vita quotidiana, per liberarvi dalle abitudini mentali che vi fanno restare impantanati nell'infelicità. Questo programma, noto come terapia cognitiva basata sulla consapevolezza o MBCT (*mindfulness-based cognitive therapy*), unisce le più recenti conoscenze della scienza moderna a forme di meditazione che hanno dimostrato efficacia clinica nell'ambito della medicina e della psicologia tradizionali. L'insolita ma efficace sintesi di queste diverse modalità di cono-

scenza della mente e del corpo può aiutarvi a mutare radicalmente il vostro rapporto con i pensieri e i sentimenti negativi. Tale mutamento può consentirvi di trovare una via d'uscita dalla spirale discendente dell'umore, affinché non si trasformi in depressione. *Le nostre ricerche hanno dimostrato che il programma esposto in questo volume può dimezzare il rischio di ricaduta per chi abbia avuto tre o più episodi di depressione.*[2]

Le donne e gli uomini che hanno preso parte ai nostri studi avevano sofferto di ripetuti attacchi di depressione clinica. Tuttavia, non è necessario che vi sia stata diagnosticata ufficialmente la depressione perché possiate trarre un consistente beneficio da questo libro. Molte persone che sono afflitte dalla disperazione e dalla sofferenza che accompagnano la depressione non si sono mai rivolte a uno specialista, ma sanno comunque di essere imprigionate in un'infelicità cronica, che coinvolge ampie aree della loro vita. Se vi siete trovati ripetutamente a dibattervi nelle sabbie mobili della disperazione, dell'inerzia e della tristezza, la nostra speranza è che in questo volume e nel CD allegato scopriate qualcosa di un valore potenzialmente enorme, che vi possa aiutare a liberarvi dall'attrazione gravitazionale dell'umore depresso, portando nella vostra vita una felicità salda e genuina.

È difficile prevedere con esattezza come sarà l'esperienza del profondo e salutare mutamento del vostro rapporto con gli umori negativi e quali risultati si schiuderanno per voi in seguito, perché ciascuno vive tale esperienza in modo diverso. L'unico modo per sapere veramente quali benefici possa offrire questo tipo di approccio è sospendere temporaneamente il giudizio e impegnarsi sinceramente in questo processo per un periodo di tempo prolungato – in questo caso otto settimane – e vedere che cosa succede. È proprio quello che chiediamo a chi partecipa ai nostri programmi. Per approfondire il processo e renderlo più reale, abbiamo allegato un CD che vi guiderà con cura e precisione nelle pratiche meditative descritte nel libro.

Accanto alle pratiche meditative, vi incoraggeremo a sperimentare la coltivazione di atteggiamenti di pazienza, compassione (nel senso di comprensione) per sé, apertura mentale e gentile persistenza. Queste qualità possono aiutarvi a liberarvi dall'attrazione gravitazionale della depressione, ricordandovi essenzialmente ciò che la scienza ha ormai dimostrato: quando vi sentite male, smet-

tere di tentare di *risolvere il problema* è accettabile. Anzi, è saggio, perché le modalità che siamo abituati ad adottare per risolvere i problemi finiscono quasi invariabilmente per peggiorare le cose.

Nella nostra attività di scienziati e clinici, abbiamo affrontato un percorso alquanto tortuoso prima di giungere a una nuova comprensione di ciò che è efficace (e ciò che non lo è) nell'affrontare la depressione ricorrente. Fino ai primi anni Settanta, gli scienziati si erano concentrati sulla ricerca di trattamenti efficaci per la depressione acuta, quel primo, devastante episodio, spesso scatenato da un evento catastrofico nella vita del paziente. Li hanno individuati nei farmaci antidepressivi, che per molte persone sono tuttora estremamente utili. Poi si è scoperto che la depressione, una volta curata, spesso ritorna, e quanto maggiore è la frequenza degli episodi, tanto più diventa probabile che si ripetano. Ciò ha cambiato l'intero concetto di depressione e di infelicità cronica.

È emerso che i farmaci antidepressivi "riparano" la depressione soltanto finché i pazienti continuano a prenderli. Quando smettono, la depressione ritorna, anche se a distanza di mesi. Né ai pazienti né ai medici piace l'idea di dover prendere farmaci per tutta la vita per tenere alla porta lo spettro della depressione. Perciò, all'inizio degli anni Novanta noi (Zindel Segal, Mark Williams e John Teasdale) abbiamo cominciato a esplorare la possibilità di sviluppare un approccio completamente nuovo.

Innanzitutto ci siamo dati da fare per scoprire che cosa facesse ritornare di continuo la depressione, che cosa rendesse le sabbie mobili più infide a ogni episodio. A quanto è emerso, ogni volta che una persona cade in depressione, si rafforzano nel cervello le connessioni tra umore, pensieri, corpo e comportamento, e così diventa più facile che la depressione subentri ancora una volta.

Quindi abbiamo cominciato a esplorare come si potesse intervenire su questo rischio continuo. Sapevamo che un trattamento psicologico definito *terapia cognitiva* si era dimostrato efficace nei casi di depressione acuta e aveva protetto molte persone dalle ricadute, ma nessuno sapeva con certezza come funzionasse. Dovevamo scoprirlo, non soltanto per un interesse teorico, ma perché la risposta comportava enormi implicazioni pratiche.

Fino ad allora tutte le terapie, sia i farmaci antidepressivi sia la terapia cognitiva, venivano prescritte soltanto a persone già depresse. Abbiamo riflettuto sul fatto che se fossimo riusciti a individuare l'in-

grediente essenziale della terapia cognitiva, forse saremmo riusciti a insegnare determinate capacità alle persone *quando stavano bene*. Anziché aspettare che arrivasse la catastrofe dell'episodio successivo, speravamo di poter insegnare loro come utilizzare queste capacità per stroncarla sul nascere e impedire che si verificasse.

L'aspetto piuttosto curioso è che alla fine i nostri percorsi individuali di ricerca e d'indagine ci hanno portato a esaminare l'utilizzo clinico di pratiche meditative orientate alla coltivazione di una particolare forma di consapevolezza, nota anche come *presenza mentale* (o *mindfulness*), che trae origine dalla saggezza tradizionale dell'Asia. Queste pratiche, che fanno parte della cultura buddhista da millenni, sono state affinate e perfezionate per l'applicazione in un moderno contesto medico da Jon Kabat-Zinn e dai suoi colleghi della facoltà di Medicina della University of Massachusetts. È lì che il dottor Kabat-Zinn ha avviato nel 1979 un programma per la riduzione dello stress, oggi noto come MBSR (*mindfulness-based stress reduction*), fondato sulle pratiche di meditazione di consapevolezza e sulla loro applicazione allo stress, al dolore e alle malattie croniche. Questo tipo di consapevolezza si potrebbe descrivere anche come una piena attenzione e presenza del cuore, oltre che della mente, perché in effetti si tratta di una consapevolezza compassionevole. Il programma MBSR si è rivelato in grado di restituire forza e facoltà essenziali ai pazienti affetti da patologie croniche e condizioni debilitanti o da problemi psicologici come ansia e panico.[3] Questi benefici hanno trovato riscontro non soltanto in un diverso modo di sentire, pensare e comportarsi, ma anche in variazioni degli schemi di attività cerebrale che, come sappiamo, sono alla base delle emozioni negative.[4]

Nonostante un certo scetticismo iniziale rispetto a come avrebbero reagito i nostri colleghi e pazienti se avessimo rivelato che stavamo valutando la meditazione come approccio preventivo alla depressione, abbiamo deciso di condurre un esame più approfondito. Ben presto abbiamo scoperto che la combinazione della scienza cognitiva occidentale e delle pratiche orientali era proprio ciò che serviva per spezzare il ciclo della depressione ricorrente e la tendenza a rimuginare su ciò che è andato storto o su come le cose siano diverse da come vorremmo che fossero.

Quando la depressione comincia a trascinarci giù, spesso, per motivi del tutto comprensibili, reagiamo cercando di sbarazzarci

dei nostri sentimenti, sopprimendoli o cercando di uscirne con il ragionamento. In questo processo rivanghiamo rimpianti del passato ed evochiamo preoccupazioni future. Esaminiamo varie soluzioni nella nostra mente e non ci vuole molto perché cominciamo a sentirci male per non essere riusciti a trovare un modo per lenire le dolorose emozioni che proviamo. Ci perdiamo in paragoni, confrontando la nostra situazione del momento con quella che vorremmo e ben presto finiamo per vivere soltanto nella nostra testa. Siamo assorti nei nostri pensieri, perdiamo il contatto con il mondo, con le persone che ci circondano, persino con quelle che più amiamo e che più ci amano. Ci neghiamo il ricco apporto della piena esperienza di vivere. Non c'è da stupirsi se ci scoraggiamo e finiamo per avere l'impressione di non poterci fare nulla. Ma è proprio in questi casi che la consapevolezza meditativa e compassionevole può svolgere un ruolo importantissimo.

COME UTILIZZARE AL MEGLIO QUESTO LIBRO

Le pratiche di consapevolezza insegnate in questo libro possono aiutarvi ad assumere un approccio completamente diverso rispetto ai cicli infiniti di strategie mentali che incrementano il rischio di cadere in depressione. Anzi, esse possono aiutarvi a liberarvi del tutto da questi schemi di attività mentale. Coltivare la consapevolezza può aiutarvi ad abbandonare sia i rimpianti per il passato sia le preoccupazioni per il futuro. Accresce la flessibilità mentale, tanto che vi si aprono nuove opzioni, anche se magari un attimo prima pensavate che non ci fosse nulla da fare. La pratica della consapevolezza può impedire che la normale infelicità che tutti sperimentiamo si trasformi in un circolo vizioso che conduce alla depressione. Essa infatti ci aiuta a rientrare in contatto con l'intera gamma delle nostre risorse interiori ed esterne di apprendimento, crescita e guarigione, risorse che forse non crediamo nemmeno di avere.

Una vitale risorsa interiore che spesso ignoriamo o diamo completamente per scontata, che siamo depressi o no, è il corpo stesso. Quando ci perdiamo nei pensieri e cerchiamo di disfarci dei sentimenti, prestiamo scarsa attenzione alle sensazioni fisiche che provengono dal nostro corpo. Eppure quelle sensazioni all'interno del corpo ci danno un riscontro immediato della nostra condizio-

ne mentale ed emotiva. Ci possono fornire informazioni preziose per i nostri tentativi di liberarci dalla depressione; e concentrarci su di esse non soltanto ci aiuta a non cadere nella trappola mentale di tendere al futuro o rimanere bloccati nel passato, ma può anche trasformare le emozioni stesse. Nella prima parte di questo libro esamineremo il modo in cui la mente, il corpo e le emozioni lavorano insieme, aggravando e mantenendo la depressione; inoltre proporremo una nuova prospettiva, emersa da ricerche all'avanguardia, su come uscire da questo circolo vizioso. Metteremo chiaramente in rilievo come tutti siamo preda di schemi abituali, nel pensare, nel sentire e nel fare; schemi che limitano la gioia intrinseca della vita stessa e la percezione delle nostre possibilità. Illustreremo il potere insospettabile che deriva dal dimorare con piena consapevolezza nel momento che viviamo di volta in volta.

La conoscenza dei risultati delle ultime ricerche e la loro logica possono risultare persuasive, ma di per sé non rivestono necessariamente un'utilità pratica, in parte perché tendono a parlare soltanto alla mente, tramite il pensiero e il ragionamento. Perciò, nella seconda parte del volume vi inviteremo a sperimentare direttamente ciò che tutti noi possiamo perdere di vista quando siamo interamente assorbiti dalle elucubrazioni mentali finalizzate a "riparare" la nostra condizione d'infelicità e perdiamo ogni contatto con altri aspetti del nostro essere e della nostra intelligenza, compreso il potere della consapevolezza. Contemplare che cosa possa voler dire coltivare la consapevolezza della propria mente, del proprio corpo e delle proprie emozioni potrebbe diventare soltanto l'ennesimo concetto astratto. Perciò questa parte del libro è concepita per aiutarvi a sviluppare la vostra personale pratica di consapevolezza e constatare direttamente come possa essere fonte di una profonda trasformazione e liberazione.

La terza parte vi aiuterà ad affinare la pratica e a farla fruttare nei confronti della negatività dei pensieri, dei sentimenti, delle sensazioni fisiche e dei comportamenti, che insieme creano un circolo vizioso capace di trasformare l'infelicità in depressione.

La quarta parte riunisce tutto ciò in una strategia unificata, per vivere in modo più pieno ed efficace, a fronte di tutte le sfide della vita e, in particolare, dello spettro della depressione ricorrente. Condividiamo storie di persone che, impegnandosi nella pratica della consapevolezza, sono cresciute e cambiate, dopo un passato segna-

to dalla depressione, e presentiamo un programma di otto settimane, semplice da attuare e sistematico, per combinare in modo pratico tutti gli elementi e le attività descritte nel libro. La nostra speranza è che leggendo il libro e impegnandovi nelle pratiche suggerite entriate in contatto con la vostra saggezza interiore e la vostra capacità di guarire, nel modo più realizzabile e più pratico possibile.

Esistono diversi modi per trarre vantaggio da questo approccio. Non è necessario che vi impegniate subito ad attuare il programma di otto settimane, anche se i benefici potrebbero essere enormi, se fosse il momento giusto per quel tipo d'impegno. In realtà non è necessario nemmeno che abbiate un problema specifico di depressione per trarre profondi benefici impegnandovi in una o più delle pratiche di consapevolezza qui descritte. Gli schemi mentali abituali e automatici che prenderemo in esame affliggono praticamente tutti noi, finché non impariamo ad affrontarli. Forse volete semplicemente scoprire qualcosa di più sulla vostra mente e il vostro paesaggio emozionale interiore. Oppure può darsi che così facendo la curiosità vi spinga a sperimentare alcune delle pratiche di consapevolezza, magari cominciando da quelle descritte nella seconda parte del libro. Ciò a sua volta potrebbe motivarvi a lanciarvi con tutto il cuore nel programma di otto settimane, per vedere che cosa succede.

Prima di continuare, due inviti alla prudenza. *Innanzitutto, le varie pratiche meditative che descriviamo spesso svelano interamente il proprio potenziale dopo qualche tempo.* È per questo che vengono definite "pratiche". Devono essere frequentate assiduamente, bisogna ritornarvi di continuo con uno spirito di apertura e di curiosità, piuttosto che forzando un qualche risultato che si ritiene importante per giustificare il proprio investimento di tempo ed energia. Questo è veramente un nuovo tipo di apprendimento per quasi tutti noi, ma vale la pena di sperimentarlo. Tutto ciò che trattiamo in queste pagine è volto a sostenervi nei vostri sforzi.

In secondo luogo, può essere saggio non intraprendere l'intero programma durante un episodio di depressione clinica. I dati attualmente disponibili suggeriscono che potrebbe essere prudente aspettare di aver ricevuto l'aiuto necessario per riemergere dall'abisso, così da accostare questo nuovo modo di lavorare con i propri pensieri e le proprie emozioni quando la mente e il corpo non sono più sotto il peso schiacciante della depressione acuta.

Qualunque sia il vostro punto di partenza, vi incoraggiamo a praticare gli esercizi e le meditazioni descritti nel volume e nel CD con una combinazione di pazienza, compassione per voi stessi, persistenza e apertura mentale. Vi invitiamo ad abbandonare la tendenza comune a tutti noi di cercare di forzare le cose, esercitandovi invece a lasciare che, in ogni momento, siano come già sono in realtà. Semplicemente, affidatevi il più possibile alla vostra capacità fondamentale di apprendere, crescere e guarire, mentre progrediamo in questo processo, e impegnatevi nelle pratiche come se ne andasse della vostra vita, il che, per molti versi, è vero, letteralmente e metaforicamente. Il resto verrà da sé.

Parte prima

Mente, corpo ed emozioni

1

"Oh, no! Ci risiamo!"

Perché l'infelicità non allenta la presa

Alice si girava e rigirava nel letto. Non riusciva a dormire. Erano le tre del mattino e si era svegliata di soprassalto due ore prima, la mente subito pervasa da un tramestio di pensieri. Nella sua mente stava andando in scena una replica della riunione di quel pomeriggio con il suo capo, ma questa volta c'era anche un commentatore. Era la sua stessa voce che le poneva domande petulanti, in tono di rimprovero:

> "Perché ho messo la questione in quei termini? Ho fatto la figura dell'idiota! Che cosa intendeva per 'soddisfacente'? Accettabile, ma del tutto insufficiente per avere un aumento? Il reparto di Kristin! E che cosa c'entra con il progetto? È il *mio* territorio… almeno per ora. È questo che intendeva quando parlava di valutare come andranno le cose? Ha intenzione di affidare la responsabilità a qualcun altro, vero? *Lo sapevo!* Non ho fatto un buon lavoro. Non abbastanza per un aumento e forse nemmeno per conservare il posto. Se solo me ne fossi accorta prima…"

Alice non riusciva a riaddormentarsi. Quando suonò la sveglia i suoi pensieri erano passati oltre: dall'irrimediabile situazione in ufficio alle brutte acque in cui si sarebbe ritrovata insieme ai suoi figli, una volta costretta a cercarsi un nuovo lavoro. Mentre trascinava giù dal letto il corpo dolorante e arrancava verso il bagno, si vedeva già rifiutata da una serie di potenziali datori di lavoro.

> "Non posso dare la colpa a loro. Però non capisco perché io mi senta così giù così spesso. Perché qualsiasi cosa mi fa sentire sopraffatta? Tutti gli altri sembrano cavarsela bene. Ovviamente io

non ho quel che ci vuole per far fronte a un lavoro e a una famiglia. Aspetta... che cosa ha detto di me?"

Il disco che aveva nella testa ricominciò a girare.

Jim non aveva difficoltà a dormire. Anzi, sembrava che facesse fatica a restare sveglio. Ancora una volta era seduto in auto, nel parcheggio dell'ufficio, schiacciato sul sedile dal peso della giornata che lo aspettava. Era come se il suo corpo fosse fatto interamente di piombo. Slacciare la cintura di sicurezza era il massimo che riuscisse a fare. Restò seduto lì immobile, bloccato, incapace di afferrare la maniglia della portiera e andare a lavorare.

Forse, se avesse ripercorso mentalmente il programma della giornata... Era una cosa che riusciva sempre a smuoverlo, a mettere in moto le cose. Ma non quel giorno. Per ogni appuntamento, ogni riunione, ogni telefonata che doveva fare, gli sembrava di dover ingoiare una palla di ferro e ogni volta che deglutiva la sua mente vagava, passando dal programma della giornata alla fastidiosa domanda che sembrava accompagnarlo ogni mattina:

"Perché mi sento così male? Ho tutto ciò che un uomo possa desiderare: una moglie che mi ama, dei figli fantastici, un posto di lavoro sicuro, una bella casa... Che cosa c'è che non va in me? Perché non riesco a tirarmi su? E perché è sempre così? Wendy e i ragazzi sono stufi marci della mia autocommiserazione. Non mi sopporteranno ancora per molto. Se solo riuscissi a capire, le cose sarebbero diverse. Se sapessi perché mi sento così a pezzi, sono sicuro che potrei risolvere il problema e vivere la mia vita come chiunque altro. E davvero una situazione stupida."

Alice e Jim vogliono soltanto essere felici. Alice vi direbbe che ha avuto momenti buoni nella vita, ma sembra che non durino mai. C'è sempre qualcosa che la fa crollare; eventi cui avrebbe reagito con un'alzata di spalle quando era più giovane la fanno piombare nella disperazione prima ancora che possa rendersi conto di che cosa le stia capitando. Anche Jim dice di avere avuto momenti buoni, ma tende a descriverli come periodi caratterizzati più dall'assenza di dolore che dalla presenza di gioia. Non ha idea di che cosa faccia diminuire o ritornare quel dolore sordo. Sa soltanto di non ricordare quando sia stata l'ultima volta che ha trascorso una serata ridendo e scherzando con familiari o amici.

Nella mente di Alice turbinano visioni di un futuro da disoccupata e c'è un profondo timore latente di non essere in grado di fare il necessario per se stessa e i suoi figli. "*No, non voglio che ricominci tutto quanto*", pensa con un sospiro. Ricorda bene ciò che era successo quando aveva scoperto che Burt la tradiva e lei l'aveva sbattuto fuori di casa. Naturalmente, Alice si era sentita triste e furente, ma anche umiliata per il trattamento che aveva subito. Era stato lui a esserle infedele, eppure lei sentiva di aver "perso" la propria battaglia per salvare il rapporto. Poi, divenuta una madre sola, si era sentita intrappolata dalle circostanze. All'inizio aveva fatto buon viso a cattivo gioco, per il bene dei bambini. Aveva avuto l'appoggio di tutti, ma a un certo punto aveva cominciato a pensare che avrebbe dovuto superare la cosa. Non poteva continuare a chiedere aiuto a familiari e amici. Quattro mesi più tardi, si era ritrovata sempre più triste e depressa, aveva perso interesse per il coro di bambini che dirigeva, non riusciva a concentrarsi sul lavoro e si sentiva in colpa perché si riteneva una "pessima madre". Non riusciva a dormire, mangiava "costantemente" e così alla fine si era recata dal medico di famiglia, che le aveva diagnosticato una depressione.

Il medico di Alice le aveva prescritto un antidepressivo, che aveva migliorato notevolmente il suo umore. Nel giro di qualche mese era tornata quella di sempre, finché, nove mesi più tardi, aveva distrutto l'auto nuova in un incidente. Non riusciva a togliersi di dosso la sensazione di essere sfuggita alla morte per un soffio, anche se aveva riportato soltanto qualche contusione. Si ritrovava a ripercorrere mentalmente l'incidente, chiedendosi come avesse potuto essere così imprudente, come avesse fatto a esporsi a un tale rischio, che avrebbe potuto privare i suoi figli dell'unico vero genitore rimasto. Quei pensieri oscuri si facevano sentire sempre di più e così aveva chiamato il medico per ottenere un'altra prescrizione, e ben presto si era sentita meglio. Questo schema si era ripetuto diverse volte nel corso dei cinque anni successivi. Ogni volta che si accorgeva di essere sul punto di sprofondare di nuovo nel vortice, provava un crescente terrore. Alice non era sicura di poterlo sopportare ancora.

A Jim non era mai stata diagnosticata la depressione, non aveva mai nemmeno parlato al medico della sua fosca disposizione d'animo o del suo umore persistentemente depresso. Sopravviveva, e nella sua vita era tutto a posto; che diritto aveva di lamentar-

si? Sarebbe semplicemente rimasto lì seduto in auto finché qualcosa non lo avesse spinto ad aprire quella portiera e a mettersi in moto. Cercò di pensare al suo giardino e ai bellissimi tulipani che presto vi sarebbero spuntati; ma ciò gli ricordava soltanto che non aveva fatto un'adeguata pulizia autunnale e che avrebbe dovuto darsi parecchio da fare per preparare il giardino. Al solo pensiero si sentiva già esausto. Pensò ai figli e alla moglie, ma l'idea di partecipare a una conversazione a cena quella sera gli faceva venire voglia soltanto di andare a letto presto, come aveva fatto la sera prima. Aveva previsto di alzarsi di buon'ora per finire il lavoro rimasto sulla scrivania il giorno precedente, ma aveva fatto fatica a svegliarsi. Forse sarebbe rimasto in ufficio fino a concludere quel lavoro una volta per tutte, a costo di starci fino a mezzanotte...

Alice ha un disturbo depressivo maggiore ricorrente. Jim forse soffre di distimia, una sorta di depressione più lieve, che è una condizione cronica, piuttosto che acuta. La diagnosi non è poi così importante. Il problema, per Alice, per Jim e per molti di noi è che vogliamo disperatamente essere felici, ma non abbiamo idea di come arrivarci. Perché alcuni di noi finiscono per sentirsi così giù di continuo? Perché alcuni di noi non si sentono mai veramente felici e hanno la sensazione di vivere trascinandosi a fatica, afflitti da un abbattimento e da una scontentezza cronici, stanchi e svogliati, con scarso interesse per le cose che un tempo davano loro piacere e che rendono la vita degna di essere vissuta?

Per la maggior parte di noi, la depressione inizia come reazione a una tragedia o a uno stravolgimento nella vita. Gli eventi che comportano maggiori probabilità di generare la depressione sono perdite, umiliazioni e sconfitte, che ci fanno sentire in preda delle circostanze. Alice è caduta in depressione dopo la fine del suo lungo rapporto con Burt. All'inizio era animata da una giustificata indignazione e ha affrontato la condizione di madre sola con uno slancio vendicativo. Ma quando tornava dal lavoro alla sera riusciva soltanto a occuparsi del fronte domestico, perciò ha rinunciato ai ritrovi con le amiche, alle cene con la madre e persino alle telefonate alla sorella, che vive in uno stato vicino. Ben presto ha cominciato a sentirsi oppressa dalla solitudine, schiacciata da un costante senso di abbandono.

Per Jim la perdita è stata un po' più elusiva, meno evidente per il mondo esterno: qualche mese dopo aver ricevuto una promozio-

ne nella società di consulenza per cui lavora, Jim si è accorto di non avere più tempo da trascorrere con gli amici e ha dovuto abbandonare il club di giardinaggio, perché finiva di lavorare sempre più tardi. Inoltre si è reso conto che il ruolo di supervisore non gli piaceva. Alla fine ha chiesto di tornare a ricoprire una posizione simile alla precedente. Il cambiamento è stato un sollievo e nessuno sapeva che Jim non era felice; nemmeno lui stesso, almeno all'inizio. Ma ha cominciato a essere stralunato e spesso appariva distratto. Nella sua mente, Jim dubitava della propria decisione, analizzava eccessivamente ogni breve interazione con i superiori e di fatto si rimproverava di continuo per avere deluso l'azienda e se stesso. Non diceva nulla e cercava di ignorare questi pensieri, ma nei cinque anni successivi si è chiuso sempre di più in se stesso, ha cominciato a soffrire di numerosi disturbi, per quanto lievi, e, per dirla con le parole della moglie, "non era più l'uomo di un tempo".

La perdita è una parte inevitabile della condizione umana. Dopo crisi come quella che ha attraversato Alice, la maggior parte di noi trova la vita enormemente faticosa e molti si sentono umiliati dalle delusioni proprie e altrui, come Jim. Ma le storie di Alice e Jim racchiudono indizi sul perché soltanto alcuni di noi soffrano effetti duraturi a seguito di tali esperienze.

QUANDO L'INFELICITÀ SI TRASFORMA IN DEPRESSIONE... E LA DEPRESSIONE NON SE NE VUOLE ANDARE

La depressione è un fardello enorme, che oggi colpisce milioni di persone e che si sta diffondendo sempre di più nei paesi occidentali e nei paesi in via di sviluppo che "occidentalizzano" la propria economia. Quarant'anni fa compariva per la prima volta dopo i quarant'anni o dopo i cinquanta; oggi attorno ai venticinque. Altre statistiche riportate nel riquadro alla pagina seguente illustrano l'attuale dimensione del problema, ma forse nessuna è allarmante quanto i dati che dimostrano la tendenza della depressione a ripresentarsi.[1] Almeno il cinquanta per cento di coloro che fanno esperienza della depressione deve constatare che ritorna, anche se apparentemente si erano ripresi del tutto. Dopo un secondo o terzo episodio, il rischio di ricadute raggiunge l'ottanta o novanta per cento. Chi ha sofferto di depressione per la prima volta a un'età in-

feriore ai vent'anni è particolarmente a rischio di subire ricadute. Che cosa sta succedendo? In quanto psicologi impegnati da molti anni in ricerche sulla depressione e sul suo trattamento, noi tre (Mark Williams, Zindel Segal e John Teasdale) volevamo scoprirlo. La continuazione di questo capitolo e il capitolo successivo spiegano ciò che la scienza ha scoperto a proposito della natura della depressione e dell'infelicità e come queste conoscenze, una volta che ci siamo riuniti con il quarto autore (Jon Kabat-Zinn), abbiano prodotto il trattamento su cui si basa questo libro.

Uno degli aspetti fondamentali che abbiamo constatato è che esiste una differenza tra chi ha vissuto un episodio di depressione e chi no: *la depressione forgia una connessione nel cervello tra umore depresso e pensieri negativi, cosicché anche una normale tristezza può risvegliare pensieri molto negativi.*

Questa scoperta ha dato una nuova dimensione alle nostre conoscenze sui meccanismi della depressione. Qualche decennio fa scienziati all'avanguardia come Aaron Beck[2] avevano intuito che i pensieri negativi svolgevano un ruolo nella depressione. Beck e i suoi colleghi ci consentirono di fare un balzo enorme nelle conoscenze sulla depressione, quando scoprirono che l'umore era fortemente influenzato dai pensieri, che non erano necessariamente gli eventi in sé a determinare le nostre emozioni, ma le nostre cre-

La prevalenza della depressione oggi

Circa il 12% degli uomini e il 20% delle donne soffriranno di depressione maggiore nel corso della vita.[3]

Il primo episodio di depressione maggiore si verifica tipicamente attorno ai venticinque anni. Un numero consistente di persone sperimenta un primo episodio di vera depressione nella tarda infanzia o nell'adolescenza.[4]

In qualsiasi momento, circa il 5% della popolazione soffre di una depressione di questa gravità. A volte la depressione persiste; nel 15-39% dei casi la depressione clinica è ancora presente a un anno dalla comparsa dei primi sintomi[5] e nel 22% essa perdura anche a distanza di due anni.[6]

Ogni episodio di depressione incrementa del 16% la probabilità di sperimentare un nuovo episodio.[7]

Negli Stati Uniti dieci milioni di persone assumono farmaci antidepressivi.[8]

denze o le interpretazioni di tali eventi. Ora sappiamo che c'è molto di più. Non soltanto i pensieri influenzano l'umore, ma per chi di noi soffre di depressione, l'umore può influenzare i pensieri in maniera tale da far precipitare l'umore stesso. Per chi di noi è vulnerabile, non è necessaria una perdita traumatica per piombare ancora una volta nella spirale discendente; anche le difficoltà quotidiane che molte persone liquidano con un'alzata di spalle possono dare inizio alla caduta nella depressione o perpetuare l'infelicità da un giorno all'altro. Inoltre, come vedremo, questa connessione diventa così radicata che a volte i pensieri negativi forieri della depressione possono essere scatenati da una tristezza fugace o appena accennata, tanto che persino chi la vive se ne rende conto a malapena.

Non c'è da meravigliarsi che molti di noi abbiano la sensazione di non riuscire a tirarsi fuori dall'abisso, per quanto ci provino. Non sappiamo nemmeno da dove sia cominciata la caduta.

Purtroppo i nostri valorosi sforzi per capire come siamo arrivati dove siamo finiscono per entrare a far parte di un complicato meccanismo, che ci trascina ancora più giù. Come lo sforzo di capire noi stessi possa condurre a problemi aggiuntivi anziché a soluzioni è una storia complessa. Essa inizia da una conoscenza essenziale dell'anatomia della depressione e delle sue quattro dimensioni fondamentali, tramite le quali reagiamo agli eventi della vita: sentimenti, pensieri, sensazioni fisiche e comportamenti. La chiave della comprensione sta nel modo in cui queste diverse dimensioni interagiscono tra loro.

L'ANATOMIA DELLA DEPRESSIONE

Diamo un breve sguardo allo sviluppo dello schema complessivo della depressione, prima di addentrarci nei suoi elementi individuali.

Quando siamo profondamente infelici o depressi, entra in gioco una valanga di sentimenti, pensieri, sensazioni fisiche e comportamenti, come rivela l'elenco dei sintomi caratteristici della depressione maggiore[9] (vedi il riquadro a p. 11). L'enorme sconvolgimento emozionale che può derivare dall'esperienza della perdita, della separazione, del rifiuto o da qualsiasi stravolgimento che generi un senso di umiliazione o di sconfitta è normale. Le emo-

zioni inquietanti costituiscono una parte importante della vita. Segnalano a noi e agli altri che siamo angustiati, che nella nostra vita è accaduto qualcosa di sfavorevole. Ma la tristezza può cedere il passo alla depressione, quando si trasforma in pensieri e sentimenti negativi e impietosi. Questo garbuglio di pensieri negativi genera poi tensione, malesseri, dolori, stanchezza e inquietudine che, a loro volta, alimentano ulteriori pensieri negativi. Così la depressione peggiora di continuo e con essa anche la sofferenza. Non facciamo che aggravare il senso di vuoto, se lo affrontiamo abbandonando le attività che normalmente ci nutrono, come ritrovarci con amici o familiari, che possono rappresentare un vero sostegno per noi. Se reagiamo semplicemente dedicando più tempo al lavoro, non faremo che esaurirci sempre di più.

Non è difficile capire come sentimenti, pensieri, sensazioni fisiche e comportamenti facciano tutti parte della depressione. All'inizio di questo capitolo abbiamo descritto il malessere di Alice dopo una notte trascorsa ad autorimproverarsi, la "palla di ferro" che Jim aveva l'impressione di dover ingoiare di continuo quando pensava a ciò che lo attendeva nel corso della giornata. Come molti di noi sanno fin troppo bene, essere "giù" può rendere difficile fare granché o compiere scelte che ci conducano ai risultati auspicati. Ciò che è più difficile da capire è come ogni elemento di questa anatomia possa innescare la spirale discendente e come poi ogni componente alimenti e rafforzi gli altri. Tramite questo processo, lo stato d'animo che ci rende infelici o vulnerabili alla depressione si rafforza di continuo. A questo punto esaminare i vari componenti più da vicino può aiutarci a ottenere una più chiara visione d'insieme.

Sentimenti

Se ripensate all'ultima volta che avete cominciato a sentirvi infelici e descrivete i vostri sentimenti, possono venirvi alla mente molte parole diverse: tristezza, depressione, sconforto, avvilimento, abbattimento, morale basso, autocommiserazione. L'intensità di tali sentimenti può variare; per esempio la tristezza può andare da una lieve entità a un livello estremo.

È normale che le emozioni vadano e vengano, ma è raro che tali sensazioni depressive siano isolate. Spesso si accorpano ad ansia

Depressione maggiore

Viene diagnosticata una depressione maggiore quando una persona sperimenta uno dei primi due sintomi della seguente lista e almeno quattro degli altri sintomi in modo continuativo per un periodo di almeno due settimane, secondo modalità che si discostano dall'andamento normale.

1. Senso di depressione o tristezza per la maggior parte della giornata.
2. Perdita d'interesse o della capacità di trarre piacere da tutte o quasi tutte le attività gradite in precedenza.
3. Consistente perdita di peso, senza stare a dieta; aumento di peso oppure un calo o un aumento dell'appetito che si verifica quasi quotidianamente.
4. Difficoltà a dormire durante la notte o esigenza di dormire durante la giornata.
5. Evidente rallentamento o agitazione durante l'intera giornata.
6. Sensazione quasi quotidiana di affaticamento o di calo di energia.
7. Senso di indegnità o senso di colpa eccessivo o fuori luogo.
8. Difficoltà di concentrazione o ridotta capacità di pensare, che può essere percepita dagli altri anche come indecisione.
9. Pensiero di morte ricorrente o idee di suicidio (con o senza un progetto specifico per commettere suicidio) o tentativo di suicidio.

e paura, rabbia, irritabilità e disperazione. L'irritabilità è un sintomo di depressione particolarmente comune; quando siamo giù di corda possiamo sentirci impazienti e fatichiamo a sopportare molte persone che ci stanno attorno. Può darsi che siamo più inclini del solito ad accessi d'ira. Per alcuni, soprattutto i giovani, nella depressione l'irritabilità è un'esperienza più marcata della tristezza.

I sentimenti con cui in genere definiamo la depressione sono visti come un punto d'arrivo. Siamo depressi; ci sentiamo tristi, giù di corda, avviliti, abbattuti, disperati. Ma tali sentimenti sono anche un punto di partenza: le ricerche hanno dimostrato che più siamo stati depressi in passato, più è probabile che la tristezza porti con sé sentimenti di scarsa autostima e di autoaccusa.[10] Non soltanto ci sentiamo tristi, ma possiamo anche sentirci falliti, inutili, antipatici, "sfigati". Questi sentimenti innescano potenti

pensieri autocritici: ce la prendiamo con noi stessi, forse rimproverandoci per l'emozione che proviamo: *Quanto sono stupido! Perché non riesco a superare questa cosa e ad andare avanti?* E naturalmente pensare in questo modo non fa altro che trascinarci ancora più giù.

Tali pensieri autocritici sono estremamente potenti e potenzialmente tossici. Come i nostri sentimenti, possono essere sia un punto d'arrivo sia un punto di partenza per la depressione.

Pensieri

Immaginate per qualche istante, nel modo più vivido possibile, la scena descritta di seguito. Prendetevi tutto il tempo necessario per osservare al meglio che cosa vi passa per la mente:

State camminando in una via che vi è familiare... Dall'altro lato della strada vedete qualcuno che conoscete... Sorridete e fate un cenno di saluto... La persona non reagisce... sembra che non vi abbia notato... passa oltre senza dare a vedere in alcun modo di aver preso atto della vostra esistenza.

– *Come vi fa sentire la cosa?*
– *Quali pensieri e immagini vi passano per la mente?*

Forse pensate che le risposte a queste domande siano ovvie. Ma se proponete questo scenario ad amici e familiari probabilmente otterrete un'ampia gamma di reazioni diverse. Ciò che ciascuno di noi prova è influenzato in modo determinante dal motivo per cui riteniamo che l'altra persona sia passata senza notarci. Questa situazione è ambigua. Può essere interpretata nei modi più svariati e di conseguenza può evocare un'ampia gamma di reazioni emotive.

Le nostre reazioni dipendono dalla storia che raccontiamo a noi stessi, dalla radiocronaca mentale che interpreta i dati che riceviamo tramite i sensi. Se questo scenario si verifica quando siamo di buon umore, probabilmente la radiocronaca nella nostra mente ci dirà che quella persona non ci ha visto perché in quel momento non portava gli occhiali o era assorta nei suoi pensieri. In questo caso la nostra reazione emotiva può essere minima o nulla.

Se quel giorno ci sentiamo un po' giù, la nostra storia, il nostro discorso interiore, può dirci che quella persona ci ha ignorato di proposito, che abbiamo perso un'altra amicizia. La nostra mente può spingersi oltre, rimuginando su ciò che abbiamo fatto per turbare quella persona. Anche se all'inizio non ci sentivamo molto depressi, questo tipo di discorso interiore può farci sentire peggio. Se esso ci suggerisce che siamo stati ignorati, possiamo provare rabbia. Se ci dice che in qualche modo dobbiamo aver turbato quella persona, possiamo sentirci in colpa. Se ci dice che probabilmente abbiamo perso un'amicizia, possiamo sentirci soli e tristi. Spesso sono possibili molte diverse interpretazioni per una stessa serie di eventi. Il nostro mondo è come un film muto, per il quale scriviamo una nostra cronaca personale. E diverse interpretazioni di ciò che è appena accaduto possono influenzare ciò che accadrà in seguito. Con un'interpretazione favorevole, potremmo dimenticare rapidamente l'episodio. Con un'interpretazione negativa, potremmo arenarci in una serie di autorimproveri, come Alice dopo l'incontro con il suo capo: *Che cosa ho combinato? Che cosa c'è che non va in me? Perché non ho più amicizie?* I pensieri negativi spesso sono mascherati, si travestono da domande che potrebbero avere risposte. Cinque o dieci minuti più tardi, può essere che quelle domande continuino a tormentarci, senza che compaia alcuna risposta.

Molte situazioni sono ambigue, ma il modo in cui le interpretiamo fa una differenza enorme rispetto a come reagiamo. È il modello A-B-C delle emozioni. La A rappresenta i fatti, ciò che verrebbe registrato da una videocamera. La B è il modo in cui interpretiamo la situazione. È la "cronaca diretta", che spesso è appena al di sotto della consapevolezza e viene considerata alla stregua di fatti acquisiti. La C è la nostra reazione: emozioni, sensazioni fisiche e comportamento. Spesso vediamo la situazione (A) e la reazione (C), ma non siamo consapevoli dell'interpretazione (B). Pensiamo che la *situazione* in sé abbia causato le nostre reazioni emotive e fisiche, mentre in realtà è stata la nostra *interpretazione* della situazione.

"*Lo sapevo!* Non ho fatto un buon lavoro", ha commentato Alice dopo l'incontro con il suo capo. Il capo di Alice l'aveva convocata perché si era accorto che lei si stava sfinendo e sperava di alleggerire un po' il suo carico di lavoro, procurandole un aiuto per alcuni progetti. Il capo non aveva mai pensato nemmeno per un istante che Alice stesse fallendo.

"Wendy e i ragazzi sono stufi marci della mia autocommiserazione", aveva pensato Jim. "Non mi sopporteranno ancora per molto." In realtà, i familiari di Jim erano *preoccupati* da morire e cercavano di continuo di trovare modi per rallegrarlo o semplicemente per riaccendere una scintilla di vita in lui. Jim si vergognava troppo di sé per accorgersene.

A complicare le cose, le nostre reazioni hanno a loro volta un impatto. Quando ci sentiamo giù di corda, è probabile che scegliamo l'interpretazione più negativa e la sviluppiamo ulteriormente. Dopo che abbiamo visto qualcuno passare oltre per strada e il nostro umore depresso ci ha fatto venire alla mente l'interpretazione che siamo stati ignorati di proposito, questo ci fa sentire ancora più giù. A sua volta, l'umore sempre più compromesso suscita domande sui motivi per cui quella persona ci ha "snobbato" e ciò non fa altro che addurre ulteriori prove a sostegno della tesi della nostra antipatia: *Mi è successa la stessa cosa la settimana scorsa con tal dei tali; penso di non piacere a nessuno; non riesco a instaurare rapporti duraturi; che cosa c'è che non va in me?* Il flusso dei pensieri comincia ad assestarsi su un filone contrassegnato dalla mancanza di valore, dall'isolamento e dall'inadeguatezza.

Se questo tipo di flusso di pensieri vi è familiare, forse vi gioverà sapere che non siete i soli ad adottare questo schema di pensieri negativi. Nel 1980 Philip Kendall e Steven Hollon decisero di stilare un elenco di pensieri formulati dai loro pazienti depressi, che è riportato nel riquadro alla pagina seguente. L'elenco è pervaso dal tema della mancanza di valore e dall'autorimprovero. In un momento in cui ci sentiamo abbastanza bene, possiamo riconoscere chiaramente che questi pensieri sono distorsioni. Ma quando siamo depressi possono sembrare la verità assoluta. È come se la depressione fosse una guerra che ingaggiamo contro noi stessi, racimolando, come munizioni, tutta la propaganda negativa che riusciamo a trovare. Ma chi vince questa guerra?

Il fatto che spesso prendiamo per verità irrefutabili questi pensieri tossici e distorti su noi stessi non fa che cementare la connessione tra sentimenti di tristezza e flussi di pensiero autocritici. Esserne consapevoli è di vitale importanza per capire perché la depressione faccia presa su alcune persone e non su altre oppure in alcune occasioni e non in altre.

Pensieri automatici di persone attualmente depresse

1. Mi sento come se avessi contro tutto il mondo.
2. Non sono adeguato.
3. Perché non mi riesce mai nulla?
4. Nessuno mi capisce.
5. Ho deluso tutti.
6. Non penso di poter andare avanti.
7. Vorrei essere migliore.
8. Sono così debole.
9. La mia vita non va come vorrei.
10. Sono così deluso di me stesso.
11. Non c'è più niente che mi faccia sentire bene.
12. Non ce la faccio più.
13. Non riesco a ingranare.
14. Cosa c'è di sbagliato in me?
15. Vorrei essere altrove.
16. Non riesco a organizzarmi.
17. Mi odio.
18. Non valgo nulla.
19. Vorrei soltanto scomparire.
20. Cosa c'è che non va in me?
21. Sono un perdente.
22. La mia vita è un casino.
23. Sono un fallito.
24. Non ce la farò mai.
25. Mi sento così impotente.
26. Qualcosa deve cambiare.
27. Ci deve essere qualcosa che non va in me.
28. Il mio futuro è desolante.
29. Non ne vale la pena.
30. Non riesco a portare a termine nulla.

"Automatic Thoughts Questionnaire", copyright 1980, Philip C. Kendall e Steven D. Hollon. Riproduzione autorizzata.[1]

Quando pensieri di questo tipo ci hanno influenzato in un'occasione, rimangono pronti per essere innescati in altre circostanze. E quando vengono innescati, trascinano il nostro umore ancora più giù, prosciugando quelle poche energie che abbiamo, in un momento in cui abbiamo bisogno di tutte le nostre risorse per far fronte a ciò che ci è accaduto. Immaginate che effetto avrebbe su

di voi se qualcuno stesse alle vostre spalle tutto il giorno, a dirvi quanto siete inutili, mentre cercate disperatamente di affrontare una situazione difficile. Ora immaginate quanto sarebbe peggio se le critiche e i giudizi più rigorosi provenissero dall'interno della vostra mente. Non c'è da meravigliarsi che sembrino così reali. Dopotutto, chi ci conosce meglio di noi stessi? Questi pensieri ci possono intrappolare, trasformando una piccola tristezza in un'intricata ragnatela di pensieri assillanti.

I pensieri negativi possono innescare la depressione o alimentarla, una volta che siamo in preda a un umore negativo. Può darsi che piombiamo in uno stato d'animo cupo pensando *"Niente mi va mai per il verso giusto"*. Quindi questo stato d'animo può innescare autocritiche del tipo *"Perché sono così sfigato/a"?* Mentre cerchiamo di chiarire la causa di questo stato d'animo infelice, il nostro umore precipita. Mentre indaghiamo su quanto poco valiamo, formiamo un intero schema di altri pensieri negativi, pronti per essere reclutati da un momento all'altro in futuro.

Il problema non è l'infelicità in sé, che è una componente inevitabile della vita. A intrappolarci sono piuttosto le opinioni severe e negative di noi stessi, che possono essere attivate dai momenti d'infelicità. Sono queste opinioni che trasformano una tristezza passeggera in depressione e infelicità persistenti. Una volta che queste opinioni severe e negative di noi stessi sono attivate, esse non soltanto influenzano la nostra mente, ma sortiscono anche effetti profondi sul nostro corpo; e a sua volta il corpo ha effetti profondi sulla mente e sulle emozioni.

La depressione e il corpo

La depressione colpisce il corpo, come dimostrano i sintomi del disturbo depressivo maggiore presentati in precedenza. Essa produce rapidamente una disregolazione delle nostre abitudini alimentari, del sonno e dei livelli di energia. Può darsi che non abbiamo voglia di nutrirci, cosa che a lungo andare può essere la causa di una

grave e non salutare perdita di peso. Oppure potremmo mangiare troppo, aumentando eccessivamente di peso. Anche i cicli del sonno possono essere turbati in una direzione o nell'altra: o abbiamo quasi sempre un livello di energia insufficiente e dormiamo troppo oppure facciamo fatica a dormire abbastanza. Può darsi che ci svegliamo nel mezzo della notte o la mattina presto e siamo incapaci di riprendere sonno. Come nel caso di Alice, rimuginiamo di continuo gli eventi della nostra vita e l'inadeguatezza delle nostre reazioni.

I cambiamenti fisici che sperimentiamo durante la depressione possono produrre effetti profondi su come ci sentiamo e sulla nostra opinione di noi stessi. Se i cambiamenti fisici finiscono per riattivare temi consueti relativi alla nostra inadeguatezza e mancanza di valore, anche mutamenti minimi e temporanei del corpo possono rendere più profonda o persistente la depressione.

L'ottanta per cento di coloro che soffrono di depressione consulta il medico per malesseri e dolori fisici che non sa spiegare.[12] In gran parte sono collegati alla stanchezza e all'esaurimento che accompagnano la depressione. In generale, quando ci imbattiamo in qualcosa di negativo, il corpo tende a irrigidirsi. La nostra storia evolutiva ci ha lasciato in eredità un corpo che si prepara all'azione quando percepisce una minaccia nell'ambiente, per esempio una tigre, che dobbiamo evitare o dalla quale dobbiamo fuggire. Il battito cardiaco accelera, il sangue si sposta dalla superficie della pelle e dall'apparato digerente ai grandi muscoli degli arti, che si tendono, per prepararci a combattere, fuggire o bloccarci sul posto. Tuttavia, come vedremo in maggiore dettaglio nei capitoli due e sei, le parti più antiche del cervello non fanno distinzione tra una minaccia esterna come la tigre e "minacce" interne, come preoccupazioni per il futuro o ricordi del passato. Quando nella mente emergono immagini o pensieri negativi, da qualche parte, nel corpo, ci sarà un senso di contrazione, tensione o irrigidimento. Può essere l'aggrottare le ciglia, un nodo allo stomaco, un pallore improvviso o una tensione nella zona lombare; tutte queste reazioni fanno parte dei preparativi per bloccarsi sul posto, combattere o fuggire.

Quando il corpo reagisce in questo modo a immagini e pensieri negativi, esso informa la mente che siamo minacciati o turbati. Le ricerche hanno dimostrato che le condizioni fisiche influenzano lo stato d'animo senza che noi ne siamo consapevoli. Nell'ambito di uno studio, gli psicologi hanno chiesto ad alcune persone

di guardare dei cartoni animati[13] e quindi di valutare quanto fossero divertenti. Alcuni dei soggetti dovevano guardare i cartoni animati stringendo una matita tra i denti, così da tendere involontariamente gli stessi muscoli usati per sorridere. Altri dovevano stringere una matita tra le labbra contratte, il che impediva loro di sorridere. I soggetti che hanno guardato i cartoni animati usando i muscoli del sorriso li hanno ritenuti più divertenti. In un altro studio è stato chiesto ad alcune persone di guardare dei cartoni animati utilizzando i muscoli necessari per aggrottare le ciglia. Questi soggetti "involontariamente accigliati" hanno ritenuto i cartoni molto meno divertenti.[14] In un terzo studio, chiedendo alle persone di scuotere la testa o di annuire mentre ascoltavano determinate informazioni,[15] è stato influenzato il loro giudizio sulle informazioni stesse. In tutti questi casi, le persone coinvolte non erano consapevoli di questa influenza fisica.

Che cosa ci dicono questi esperimenti? Quando siamo infelici, l'effetto di quell'umore *sul nostro corpo* può influenzare il modo in cui valutiamo e interpretiamo le cose attorno a noi, senza che siamo nemmeno minimamente consapevoli che ciò stia accadendo.

Sam stava andando a casa in auto dopo una giornata difficile al lavoro. Impaziente di lasciarsi quella giornata alle spalle, non vedeva l'ora di cenare e quindi di guardare la partita di basket in televisione. Non aveva idea di avere le nocche bianche da quanto stringeva il volante, né di avere irrigidito i muscoli del braccio destro fino alla spalla. Ma quando un'auto gli sbucò davanti all'improvviso da una strada laterale e lo costrinse a frenare, spinse con forza il clacson e urlò: "Idiota! Non hai proprio rispetto per nessuno?". Si sorprese nel sentirsi avvampare in viso e d'un tratto si ritrovò a lamentarsi tra sé del cliente con cui aveva tanti problemi e di come anche *quel tipo* non avesse rispetto per nessuno, di come *nessuno* gli mostrasse rispetto, di quanto fosse stufo di mandare a monte il lavoro e tutto il resto. Arrivato a casa, aveva già perso l'appetito; si versò uno scotch molto forte e si rifiutò di parlare con la moglie o i figli fino alla fine della partita.

Non soltanto gli schemi di pensiero negativi possono influenzare l'umore e il corpo. Anche i cicli di reazione nella direzione

opposta, dal corpo alla mente, svolgono un ruolo cruciale nel persistente ripresentarsi e aggravarsi dell'insoddisfazione e dell'infelicità.

Dati gli stretti legami tra il corpo e le emozioni, i nostri corpi fungono da rilevatori di emozioni estremamente sensibili. Ci forniscono una lettura momento per momento del nostro stato emotivo. Naturalmente gran parte di noi non vi presta attenzione. Siamo troppo occupati a pensare. Molti di noi sono cresciuti con l'abitudine di ignorare il corpo, nell'interesse del conseguimento dei vari obiettivi che si sforzano di raggiungere. In generale non ci è stato insegnato a prestare attenzione alla nostra fisicità come modo per imparare e crescere, per migliorare la nostra efficacia nelle interazioni sociali e persino per guarire. Anzi, se ci troviamo a lottare contro la depressione, può darsi che sentiamo una marcata avversione a qualsiasi segnale proveniente dal nostro corpo. Questi segnali potrebbero essere indicativi di un costante stato di tensione, esaurimento e caos nel corpo. Noi preferiremmo non avere nulla a che vedere con tutto ciò, nella speranza che questa turbolenza interiore si calmi da sé.

Naturalmente non voler affrontare i nostri malesseri, dolori e crucci significa un ulteriore evitamento e di conseguenza un'ulteriore contrazione inconscia, nel corpo e nella mente. Rallentiamo gradualmente e siamo sempre meno in grado di funzionare. La depressione ha cominciato a colpire il quarto aspetto della nostra vita: il comportamento.

Depressione e comportamento

Quando eravamo bambini o ragazzi, può darsi che persone benintenzionate ci abbiano consigliato di "non mollare" oppure di "farcela passare", quando ci sentivamo particolarmente scoraggiati o tristi. Forse a un certo punto abbiamo recepito un altro messaggio: che mostrare le nostre emozioni fosse segno di debolezza o motivo di vergogna. Naturalmente, abbiamo dato per scontato che gli altri avrebbero pensato male di noi se avessero saputo della nostra depressione.

Il modo di pensare che accompagna la depressione, basato essenzialmente sul tema dell'inadeguatezza e della mancanza di valore, può essere trasferito all'infinito a qualsiasi situazione. Senza nemmeno saperlo possiamo ritrovarci a credere con grande certezza di essere colpevoli di tutte le tensioni o difficoltà che incontriamo e che sia nostra responsabilità risolvere tutto quanto da soli. E se dandoci da fare di più non risolviamo nulla, anche in questo caso la colpa è nostra. Il risultato è l'esaurimento delle nostre energie.

Ogni volta che l'umore di Alice cominciava a calare e lei si sentiva prosciugata di ogni energia, adottava consciamente la strategia di abbandonare le sue attività ricreative "non importanti" e "non essenziali", che le davano effettivamente piacere, come vedere gli amici o semplicemente uscire per svago. Dal suo punto di vista quella strategia aveva senso, perché significava poter concentrare le sue energie sempre più scarse (che lei vedeva come una risorsa fissa e rigorosamente limitata) sui suoi impegni e sulle sue responsabilità più "importanti" ed "essenziali". Ciò è comprensibile, salvo il fatto che i suoi impegni essenziali comprendevano l'essere una perfetta casalinga, madre e lavoratrice, oltre che, naturalmente, soddisfare tutte le richieste e le aspettative di familiari, amici, colleghi e capi, a prescindere da quanto fossero ragionevoli o realistiche. Abbandonando le attività ricreative "non essenziali" e "non importanti" che avrebbero potuto risollevarle il morale e ampliare, anziché assottigliare, le sue riserve di energia, Alice si privava di una delle strategie più semplici ed efficaci per invertire la caduta in depressione.

La professoressa Marie Åsberg del Karolinska Institute di Stoccolma ha descritto questo "abbandono" come un processo in cui scivoliamo giù per una sorta di imbuto,[16] fino a raggiungere l'esaurimento (vedi la figura seguente). L'imbuto si crea quando i cerchi che rappresentano la nostra vita diventano via via più piccoli. Più l'imbuto si fa stretto, più è probabile che la persona arrivi all'esaurimento psicofisico.

Anche Jim aveva notato di non essere più entusiasta di vedere gli amici come al solito e di non trarre più la stessa gioia dalle cose che gli piacevano in passato. Ogni volta che prendeva in considerazione la possibilità di uscire pensava: "*A che serve? Niente mi farà sentire in modo diverso, perciò tanto vale risparmiarmi la fatica, restare a casa e riposare; così mi sentirò meglio*". Purtroppo,

L'imbuto dell'esaurimento. L'area sempre più limitata dei cerchi illustra il restringimento della vita, via via che abbandoniamo le cose che ci piacciono, ma che ci sembrano "opzionali". Il risultato è che smettiamo di compiere attività che ci darebbero nutrimento, conservando soltanto il lavoro o altri fattori di stress, che spesso esauriscono le nostre risorse. Secondo la professoressa Marie Åsberg, è probabile che siano i lavoratori più coscienziosi a proseguire nella discesa; insomma, coloro che hanno un livello di sicurezza di sé strettamente legato ai propri risultati sul lavoro, cioè coloro che spesso sono ritenuti i migliori lavoratori, non i più pigri. Il diagramma mostra anche la sequenza dell'accumulo dei "sintomi" vissuti da Jim mentre l'imbuto si restringeva e lui si ritrovava sempre più esausto.

quando Jim era disteso sul divano a riposare, la sua mente finiva per scivolare nella routine ben consolidata dei pensieri autocritici. Naturalmente la combinazione di tutto ciò creava la situazione perfetta per il persistere e l'aggravarsi della depressione. Il "riposo" di Jim finiva per farlo sentire ancora peggio.

La depressione ci fa comportare in modo diverso e a sua volta il nostro comportamento può alimentare la depressione. La depressione influenza certamente le scelte che compiamo riguardo alle cose da fare o da non fare e a come agire. Se siamo convinti di "essere buoni a nulla" o di non valere nulla, che probabilità abbiamo di perseguire le cose cui attribuiamo valore nella vita? E quando facciamo scelte ispirate da uno stato depressivo, è più che probabile che esse ci mantengano intrappolati nella nostra infelicità.

Se siamo già stati depressi in passato, col tempo può diventare sempre più facile innescare un umore depresso, perché ogni volta che esso ritorna i pensieri, i sentimenti, le sensazioni fisiche e i

comportamenti che lo accompagnano formano connessioni sempre più forti. Alla fine ciascuno di questi elementi è in grado di scatenare da sé la depressione. Un fugace pensiero d'insuccesso può innescare una valanga di emozioni, come senso di colpa e rimpianto, alimentando il senso di inadeguatezza. Poiché queste spirali discendenti sono innescate così facilmente da piccoli eventi o cambiamenti d'umore, sembra che spuntino dal nulla. E una volta che la depressione prende piede, possiamo sentirci impotenti, incapaci di impedirle di peggiorare o di migliorare le cose. Tutti i tentativi di controllare i nostri pensieri o di scuoterci dai nostri sentimenti sono vani.

Che cosa possiamo fare per impedire che la normale e comprensibile emozione dell'infelicità persista o precipiti nella depressione? La nostra prima sfida sarà capire perché ci sentiamo così incapaci di cambiare il modo in cui ci sentiamo e perché, nonostante i valorosi sforzi di asserire un controllo, non facciamo altro che impantanarci sempre di più. Come abbiamo preannunciato nell'Introduzione, scopriremo che ci sono validi motivi per tutto questo. Non è per una mancanza di tentativi o perché ci sia effettivamente qualcosa che non va in noi, ma piuttosto perché i nostri sforzi ci hanno condotto nella direzione sbagliata!

È possibile liberarsi dalla depressione, ma questa libertà deriva da una prospettiva e da una comprensione del problema completamente diverse. Tale prospettiva ci servirà da mappa per guidarci in un nuovo territorio all'interno del nostro essere e della nostra esperienza, dove possiamo attingere a profonde risorse interiori della mente, che forse non sospettavamo nemmeno di avere, e imparare a farne buon uso.

2

Il potere curativo della consapevolezza

Un cambiamento verso la libertà

Non è colpa nostra se cadiamo ripetutamente in depressione. Cominciamo a sentirci male e, prima ancora di potercene rendere conto, precipitiamo nella spirale discendente dell'umore; e per quanto ci sforziamo non riusciamo a tirarcene fuori. Anzi, più ci sforziamo, più ci ritroviamo impantanati. Può darsi che ci rimproveriamo perché ci sentiamo male e soprattutto perché più ci pensiamo, peggio ci sentiamo. Ma ciò che si è veramente attivato è un certo schema mentale o una modalità della mente che viene innescata dalle emozioni sgradevoli e in modo talmente automatico che a malapena ce ne rendiamo conto o sappiamo che cosa stia effettivamente accadendo.

Per vedere questi meccanismi mentali per ciò che sono, dobbiamo esplorare le emozioni e il modo in cui reagiamo a esse. Questa esplorazione rivelerà con maggiore precisione in che modo i nostri stessi sforzi ci trascinino sempre più giù e come sia ingiusto rimproverare noi stessi. Cosa ancora più importante, capire che è una certa modalità della mente a intrappolarci apre la porta a un modo alternativo per affrontare le emozioni: compiere un cambiamento radicale verso una modalità mentale differente. È proprio in quel cambiamento, praticato ripetutamente in momenti essenziali, che risiede la possibilità di trasformare il nostro rapporto con la depressione e di liberarci dalla sua presa.

IL RUOLO DELLE EMOZIONI

Un aspetto importante delle nostre emozioni è il loro ruolo di vitali messaggeri. Esse si sono evolute come segnali che ci aiutano a soddisfare le nostre esigenze basilari di autoconservazione e di si-

curezza e a sopravvivere individualmente e come specie. Il repertorio emozionale umano è straordinariamente sofisticato, le sue espressioni interiori ed esteriori e i suoi messaggi sono spesso eloquenti e complessi. Tuttavia, le famiglie basilari di emozioni non sono molte, in realtà. Le più importanti sono felicità, tristezza, paura, disgusto e rabbia.[1] Ciascuna emozione è una reazione dell'intero corpo a una situazione caratteristica: la paura s'innesca in presenza di un pericolo; la tristezza e il dolore quando si perde qualcosa di prezioso; il disgusto quando si affronta qualcosa di altamente sgradevole; la rabbia quando un obiettivo importante è bloccato; la felicità quando le nostre esigenze sono soddisfatte. Naturalmente prestiamo attenzione a questi segnali. Ci dicono che cosa fare per sopravvivere e anche per prosperare.

Per la maggior parte, le nostre reazioni emotive si sono evolute in modo da essere temporanee. Devono esserlo. Il messaggero deve essere vigile, pronto a segnalare l'allarme successivo. La nostra reazione emotiva iniziale dura soltanto finché l'oggetto dell'allarme perdura; spesso sono pochi secondi, piuttosto che pochi minuti. Se durasse più a lungo ci renderebbe insensibili a ulteriori variazioni dell'ambiente. Ciò è evidente nel comportamento delle gazzelle nella savana africana. La paura le induce a correre disperatamente per evitare il predatore che dà la caccia al branco. Ma una volta che una gazzella è stata catturata, il resto del branco riprende rapidamente a pascolare, come se nulla fosse accaduto. La situazione è cambiata, il pericolo è passato e il branco ha bisogno anche di mangiare per sopravvivere.

Naturalmente alcune situazioni perdurano e lo stesso può accadere alle nostre reazioni emotive nei loro confronti. La tristezza come reazione alla perdita di una persona cara può durare a lungo. Il dolore può continuare a presentarsi in ondate inattese, che possono ingrossarsi e sopraffarci per molte settimane e mesi dopo il lutto. Anche in questo caso, tuttavia, la mente possiede dei modi per guarire. Anche se il dolore c'è, per la maggior parte delle persone la vita a poco a poco ritorna a una certa normalità e si comincia a riscoprire la possibilità di sorridere e di ridere nuovamente.

Perché, quindi, la depressione e l'infelicità durano più a lungo delle situazioni che le hanno scatenate? O perché a volte c'è un senso di malessere e d'insoddisfazione che continua a oltranza?

La risposta breve è che queste emozioni persistono perché le nostre reazioni emotive alle emozioni stesse le fanno perdurare.

Il problema delle reazioni emotive alle emozioni

Carole spesso si sente "un po' triste" appena prima di andare a dormire. Naturalmente ciò la preoccupa, soprattutto perché non sempre riesce a collegare quella sensazione a un evento immediatamente precedente. "Venerdì scorso, per esempio, Angie è venuta a trovarmi e abbiamo trascorso la serata guardando la tv", spiega Carole. "Andava tutto bene. Poi, dopo che se n'è andata, mentre rimettevo in ordine l'appartamento, mi sono accorta che una sensazione di tristezza si era impossessata di me. Ho cominciato a pensare a momenti del passato in cui le amiche mi avevano deluso. Quando mi succede, la mia mente ripercorre sempre gli stessi sentieri: *Perché mi sento triste un'altra volta e rivango tutte queste cose?* Ero triste da tutta la sera, ma mi distraevo perché c'era Angie? Oppure è il silenzio prima di andare a dormire che mi fa questo effetto?"

Carole spesso cerca di distrarsi dal proprio umore leggendo o guardando la tv a letto... ma nella maggior parte dei casi questo non serve. Ben presto è distratta dai suoi pensieri.

> "Cerco di trovare un motivo per cui mi sento in questo modo: *Che cosa è successo oggi che mi ha fatto sentire così?* Di solito mi viene in mente qualcosa che non ha funzionato, come quella volta che Jean è uscita a pranzo senza dirmelo e mi sono chiesta se fossimo ancora amiche. Ma spesso non mi sembra che queste cose spieghino veramente come mi sento in quel momento. Perciò comincio a chiedermi che cosa ci sia che non va in me; perché io mi senta così, mentre altre persone sembrano felici. Ben presto ho rivangato un sacco di cose negative e comincio a pensare: *Forse mi sentirò sempre così. Come sarà la mia vita se questi sentimenti continuano? Come farò ad andare d'accordo con le persone e a fare il mio lavoro? Sarò mai felice davvero?* E naturalmente in questo modo mi butto giù ancora di più. Alla fine mi sento davvero male. Tutto sembra così faticoso: fare amicizia, fare il mio lavoro, tutto quanto."
>
> "Qualche volta riconosco chiaramente ciò che sto facendo: mi sto rendendo ancora più triste. Magari c'è un rumore fuori dalla finestra che mi distrae ed è un'interruzione sufficiente per rendermi conto all'improvviso di quanto io mi senta male. Sono davvero esterrefatta da quanto io possa stare male. Questa settimana, men-

tre ero a letto e mi sentivo male, a un certo punto ho cambiato posizione e nel muovermi qualcosa mi ha ricordato la sensazione che avevo provato quando mi ero infilata sotto le coperte qualche minuto prima: quel profondo e opulento senso di comodità e di calore, il fatto di avere lenzuola e cuscini soffici per aiutarmi a riposare. Mi sono resa conto che in quell'istante sembrava che tutto andasse a meraviglia e perciò mi sono chiesta come avesse fatto quella sensazione a sfuggirmi. Allora mi sono detta, come già tante altre volte: *Tutto questo pensare non mi fa per niente bene.* Ma poi mi sono chiesta: *E allora perché lo faccio di continuo?* E così ho ricominciato a pensare un'altra volta a che cosa c'è che non va in me."

Carole si rendeva conto che le sue reazioni alla tristezza la facevano sentire ancora più triste. I suoi tentativi di sentirsi meglio, cercando disperatamente di capire che cosa succedesse nella sua mente, in realtà la facevano sentire peggio.

Le nostre reazioni all'infelicità possono trasformare quella che altrimenti potrebbe essere una tristezza breve e passeggera in persistente insoddisfazione e infelicità.

Il problema della depressione persistente e ricorrente non è "non diventare tristi". La tristezza è uno stato d'animo naturale, parte integrante della condizione umana. Non è né realistico né desiderabile immaginare che possiamo o dobbiamo sbarazzarcene. Il problema è ciò che succede poi, immediatamente dopo l'arrivo della tristezza. *Il problema non è la tristezza in sé, ma come la nostra mente reagisce a essa.*

"Tiratemi fuori di qui!"

Il fatto è che, quando le emozioni ci dicono che qualcosa non è come dovrebbe essere, la sensazione è chiaramente sgradevole. E giusto che sia così. Questi segnali sono congegnati con grande raffinatezza, in modo da spingerci ad agire, a fare qualcosa per rettificare la situazione. Se il segnale non fosse sgradevole, se non creasse un impulso ad agire, ci scanseremmo con un balzo dalla traiet-

toria di un camion lanciato a tutta velocità? Interverremmo vedendo un bambino vittima di prepotenze? Ci allontaneremmo da qualcosa che troviamo ripugnante? Soltanto quando la mente registra che la situazione è risolta il segnale si disattiva.

Quando il problema che il segnale emozionale ci richiede di risolvere è "*là fuori*", come un toro alla carica o la rombante nube di un tornado, reagire in un modo che ci consenta di evitarlo o di fuggire ha senso. Il cervello mobilita un intero schema di reazioni prevalentemente automatiche, che ci assistono nell'affrontare qualsiasi cosa stia minacciando la nostra sopravvivenza, aiutandoci a sbarazzarci della minaccia o a evitarla. Chiamiamo questo schema iniziale di reazioni, nel quale abbiamo una sensazione negativa nei confronti di qualcosa oppure vogliamo eliminare qualcosa, *avversione.* L'avversione ci costringe ad agire in una maniera adeguata alle circostanze, per disattivare il segnale d'allarme. In questo senso può esserci molto utile, addirittura può salvarci la vita. Qualche volta.

Ma non è difficile capire che le stesse reazioni saranno controproducenti e persino pericolose per il nostro stesso benessere se indirizzate a ciò che succede "*qui dentro*", cioè se dirette a pensieri, sentimenti e senso di sé. Nessuno di noi può correre abbastanza veloce per sfuggire alla propria esperienza interiore. Né possiamo eliminare pensieri e sentimenti sgradevoli, opprimenti e minacciosi combattendoli e cercando di annientarli.

Quando reagiamo ai nostri pensieri e sentimenti negativi con avversione, si attivano i circuiti cerebrali coinvolti nell'evitamento fisico, nella sottomissione o nell'attacco difensivo (il "sistema di evitamento" del cervello). Una volta che questo meccanismo è attivato, il corpo entra in tensione, come se si stesse preparando alla fuga o a ricevere un attacco. Gli effetti dell'avversione si fanno sentire anche nella mente. Quando siamo assorti e rimuginiamo su come sbarazzarci dei nostri sentimenti di tristezza o di separazione, la contrazione caratterizza l'intera esperienza. La mente, spinta a concentrarsi sul compito impellente, ma futile, di sbarazzarsi di questi sentimenti, si chiude su se stessa. E con essa si restringe anche l'esperienza della vita stessa. Ci sentiamo come paralizzati, chiusi in gabbia. Sembra che le scelte a nostra disposizione vadano diminuendo. Ci sentiamo sempre più separati dall'ambito più ampio di possibilità con cui aneliamo stabilire un legame.

Nel corso della nostra vita può darsi che ci siamo ritrovati a non gradire o addirittura a odiare emozioni come paura, tristezza o rabbia, in noi e negli altri. Se per esempio ci è stato insegnato a "non essere così emotivi", avremo recepito il messaggio che esprimere emozioni è in qualche modo sconveniente e magari abbiamo dato per scontato che non andasse bene nemmeno *provare* emozioni. O forse ricordiamo chiaramente la sensazione protratta di un'esperienza emozionale come il dolore e ora siamo terrorizzati quando si manifesta anche solo un accenno di sentimenti analoghi.

Quando reagiamo negativamente, cioè con avversione, alle nostre emozioni negative, trattandole come nemici da vincere, da sradicare e da sconfiggere, ci cacciamo nei guai. Perciò capire l'avversione diventa essenziale per capire che cosa ci blocca in una persistente infelicità. Incontriamo problemi perché l'infelicità che proviamo nel *presente* innesca vecchi schemi di pensiero di straordinaria inutilità, provenienti dal *passato*.

UMORE E RICORDI

Siete mai ritornati in un luogo che non vedevate da molti anni, magari dall'infanzia? Prima di visitarlo, i ricordi di ciò che è avvenuto in quel periodo della vostra vita possono essere molto vaghi; ma una volta arrivati sul posto, camminare per la strada, sentire gli odori e i suoni può far ritornare alla memoria tutto quanto, non soltanto i ricordi, ma anche i sentimenti: di eccitazione, di dolore, del primo amore. Ritornare sul posto, nel contesto di allora, fa qualcosa che i nostri migliori sforzi di ricordare non potrebbero fare altrettanto bene.

Il contesto è incredibilmente efficace per i ricordi. Gli studiosi della memoria Duncan Godden e Alan Baddeley[2] hanno scoperto che, se i sommozzatori cercavano di memorizzare qualcosa mentre erano sulla spiaggia, tendevano a dimenticarla quando erano sott'acqua ed erano in grado di ricordarla pienamente soltanto quando ritornavano sulla terraferma. Funzionava anche alla rovescia: se imparavano un elenco di parole sott'acqua, non lo ricordavano molto bene quando erano sulla terraferma, ma il ricordo veniva ripristinato quando ritornavano sott'acqua. Il mare

e la spiaggia fungevano da contesti efficaci per la memoria, proprio come la visita di una città dell'infanzia o di un vecchio ritrovo al campus universitario.

Ricordi attivati dall'umore

Negli ultimi anni gli psicologi hanno scoperto qualcosa di molto importante su come i nostri stati emozionali possano produrre effetti così pervasivi sulle nostre menti. L'umore può funzionare come un contesto interiore; può avere lo stesso effetto del mare per i sommozzatori, riportando alla memoria ricordi e schemi di pensiero legati a momenti in cui eravamo di quell'umore, come se ci fossimo immersi ancora una volta in uno specifico tratto di mare. *Quando ritorniamo a un certo umore, i pensieri e i ricordi legati a ciò che stava accadendo nella nostra mente o nel nostro mondo (e che ci rendeva infelici) riemergeranno in modo pressoché automatico, che lo vogliamo o no.*[3] Quando un certo umore si ripresenta, ritornano anche i pensieri e i ricordi a esso collegati, *compresi gli schemi di pensiero che avevano creato quell'umore.*

Poiché ognuno di noi vive una vita diversa, le esperienze che hanno provocato infelicità in passato variano da persona a persona. Per questo motivo *differiamo gli uni dagli altri in quanto al tipo di ricordi e agli schemi di pensiero riattivati dall'umore del momento.* Se a renderci tristi in passato era stata l'esperienza della perdita, per esempio la triste, ma prevedibile scomparsa di un nonno molto amato, quando proviamo una tristezza passeggera oggi, questi saranno i ricordi che verranno alla mente. Può darsi che ci sentiamo ancora tristi, ma forse non avremo difficoltà a riconoscere la perdita e quindi a concentrare la nostra attenzione su altre cose, mentre l'eco del dolore svanisce gradualmente nel tempo.

Che cosa succede, invece, se i nostri momenti d'infelicità o depressione precedenti erano stati evocati da situazioni che in qualche modo ci avevano fatto pensare e sentire di non essere all'altezza, di non valere nulla, di essere degli "impostori"? E se durante l'infanzia o l'adolescenza, in un momento in cui non avevamo le capacità di cui disponiamo ora per affrontare la vita, abbiamo provato la sensazione soverchiante di essere abbandonati, vittime di abusi, soli o semplicemente buoni a nulla? Purtroppo ora

sappiamo che molte persone che soffrono di depressione in età adulta hanno avuto esperienze di questo tipo. Se tali esperienze hanno rappresentato una parte significativa della nostra infanzia, è molto probabile che gli schemi di pensiero che ci hanno resi depressi allora e il senso di inadeguatezza vengano riattivati nel presente, anche da una sensazione di depressione passeggera.[4]

È per questo che possiamo reagire in modo così negativo all'infelicità: la nostra esperienza non è semplicemente caratterizzata dalla tristezza, ma è fortemente colorata da un rinnovato senso di carenza o inadeguatezza. Ciò che può rendere questi schemi di pensiero estremamente dannosi è il fatto che spesso non ci rendiamo nemmeno conto che si tratta di ricordi. Ci sentiamo inadeguati *ora*, senza essere consapevoli che è uno schema di pensiero del *passato* a rievocare questa sensazione.

A quattordici anni, Carole cambiò scuola quando i suoi genitori si trasferirono all'altro capo dello stato. Le mancavano le sue vecchie amicizie; anche se le avevano promesso di restare in contatto non era andata così. Lei trovava davvero difficile fare amicizia nella nuova scuola e se ne stava per conto suo, evitando di partecipare a ogni attività con gli altri, i quali ben presto la ignorarono del tutto. Si sentiva sola, tagliata fuori e indesiderata.

Carole non vedeva l'ora di finire le superiori. Al college tirò fuori le sue capacità, ma era sempre preda di imprevedibili cambiamenti d'umore, che la svuotavano di ogni energia e la inducevano a infilarsi di nuovo in qualche angolo isolato, a volte anche per settimane intere. Il suo umore poteva cominciare a precipitare in qualsiasi momento. Negli ultimi tempi anche una leggera tristezza poteva innescare nuovamente l'intera costellazione di sensazioni di inadeguatezza del passato, lasciandola con un senso di solitudine e isolamento. Quando ciò accadeva, lei si scopriva incapace di riportare l'attenzione a ciò che stava facendo; sembrava che le emozioni prendessero il sopravvento sulla mente.

L'esperienza di Carole illustra chiaramente il ciclo che affligge così tante persone. Una volta che i ricordi, i pensieri e i sentimen-

ti negativi, riattivati dagli umori infelici, si sono fatti strada a forza nella nostra coscienza, essi producono due effetti principali. Innanzitutto, come è naturale e come ha scoperto anche Carole, aumentano la nostra infelicità, deprimendo ulteriormente l'umore. In secondo luogo portano con sé una serie di priorità apparentemente urgenti, sulle quali la mente si deve assolutamente concentrare: le nostre carenze e ciò che possiamo fare per affrontarle. Sono *queste* priorità che dominano la mente e rendono così difficile spostare l'attenzione su qualsiasi altra cosa. Perciò ci ritroviamo a tentare di continuo, in modo compulsivo, di scoprire che cosa c'è che non va in noi come persone o nel modo in cui viviamo la nostra vita e di "riparare" tutto ciò.

Così assorti, come potremmo mai contemplare di spostare la nostra attenzione da queste preoccupazioni pressanti e comprensibili, per concentrarci su altri argomenti o approcci, anche se ciò potrebbe aiutare ad alleggerire il nostro umore? Risolvere le cose e imporre una soluzione ci sembrerà sempre la necessità più impellente; capire in che cosa siamo carenti, capire che cosa dobbiamo fare per ridurre al minimo il caos che la nostra infelicità produrrà nella nostra vita, se persiste. In realtà, però, concentrarci su queste problematiche in questo modo significa utilizzare gli strumenti più sbagliati. Non fa altro che alimentare ulteriormente l'infelicità e mantenere la nostra fissazione sui pensieri e sui ricordi che ci rendono infelici. È come se davanti a noi venisse messa in scena una storia dell'orrore: guardarla non ci piace, ma allo stesso tempo non riusciamo a distogliere lo sguardo.

Il momento critico

Quando ci sentiamo infelici, si riattivano ricordi del passato e modi di pensare autocritici e giudicanti. Questo è un fatto che non possiamo cambiare. Succede tutto in maniera pressoché automatica. Ma può darsi che riusciamo a cambiare ciò che avviene in seguito.

Se Carole avesse notato come la minima variazione del suo umore riattivava *vecchi* schemi mentali che erano tipici del periodo della sua vita in cui si sentiva sola, fraintesa e sottovalutata, forse sarebbe riuscita a lasciare che le passasse e a continuare la sua giornata. Forse sarebbe riuscita persino a trattare se stessa con un po' di gentilezza.

Nello stesso modo, *possiamo* imparare a relazionarci in modo diverso alla nostra infelicità. Il primo passo è vedere ancora più chiaramente i modi in cui ci mettiamo nei pasticci. In particolare, dobbiamo diventare più consapevoli degli schemi o delle modalità mentali che si attivano e che possono causare così tanta sofferenza.

LA MODALITÀ DEL FARE: QUANDO IL PENSIERO CRITICO SI OFFRE VOLONTARIO PER UN COMPITO CHE NON SA SVOLGERE

Quando i pensieri risvegliati dall'umore depresso ci dicono che il problema siamo *noi*, vogliamo sbarazzarci *subito* di quei sentimenti. Ma sono state innescate e rivangate questioni di portata maggiore: le cose non vanno bene, ma non soltanto *oggi*; abbiamo la sensazione che la nostra *vita intera* non vada bene. Ci sentiamo imprigionati e *dobbiamo* trovare un modo per fuggire.

Il problema è che cerchiamo di trovare una via d'uscita dai nostri umori attraverso il pensiero, cercando di capire che cosa sia andato storto. *Che cosa c'è che non va in me? Perché mi sento sempre sopraffatto?* Prima ancora di poterci fare un'idea di che cosa ci stia succedendo, tentiamo di continuo, in modo compulsivo, di capire fino in fondo che cosa non vada in noi o nel modo in cui viviamo la nostra vita e di "*riparare*" tutto ciò. Lavoriamo a questo problema con tutte le nostre facoltà mentali e le facoltà su cui contiamo in particolare sono quelle legate al pensiero critico.

Purtroppo il pensiero critico *può rivelarsi lo strumento sbagliato per questo tipo di compito*.

Siamo giustamente orgogliosi di ciò che siamo in grado di fare grazie al pensiero analitico e critico. È una delle più grandi conquiste nella storia evolutiva dell'umanità e ci tira fuori da un sacco di pasticci nella vita. Perciò non c'è da sorprendersi se, quando ci accorgiamo che le cose non vanno bene nella nostra vita emozionale e *interiore*, la mente spesso reagisce reclutando subito quella modalità mentale che è così efficace per risolvere i problemi nel mondo *esterno*. Questa modalità di attenta analisi, risoluzione dei problemi, giudizio e confronto punta a colmare il divario tra il modo in cui stanno le cose e il modo in cui pensiamo che debbano essere, punta a risolvere i problemi percepiti. Perciò la

chiamiamo *modalità mentale del fare*. È la modalità con cui reagiamo a ciò che percepiamo come un richiamo all'azione.

La *modalità del fare* viene mobilitata perché di solito funziona molto bene per aiutarci a raggiungere i nostri obiettivi nelle situazioni quotidiane e per risolvere i problemi tecnici legati al lavoro. Pensate per esempio alla semplice azione quotidiana di attraversare la città in auto. Per compiere un viaggio, la modalità del fare ci consente di raggiungere la destinazione creando un'idea di dove siamo ora (a casa) e un'idea di dove vogliamo essere (allo stadio). Quindi la mente si concentra automaticamente sulla discrepanza tra queste due idee, generando azioni volte a ridurre il divario (salire in auto e guidare). Essa verifica di continuo se il divario aumenta o si riduce, per controllare se le azioni sortiscono l'effetto desiderato di ridurre la "distanza da percorrere" tra le due idee. Se necessario, essa modifica le azioni, per assicurarsi che tale divario diminuisca anziché aumentare. Quindi ripete il processo innumerevoli volte. Alla fine il divario si annulla, abbiamo raggiunto la destinazione, l'obiettivo è stato conseguito e la modalità del fare è pronta ad affrontare il compito successivo.

Questa strategia ci offre un approccio generale per conseguire i nostri obiettivi e risolvere i problemi: se vogliamo che succeda una determinata cosa, concentriamo l'attenzione sulla riduzione del divario tra la nostra idea di dove ci troviamo e la nostra idea di dove vogliamo essere. Se vogliamo che una determinata cosa *non* succeda, ci concentriamo sull'aumento del divario tra la nostra idea di dove siamo e la nostra idea di ciò che vogliamo evitare. Questa modalità mentale del fare non soltanto ci consente di gestire i dettagli della routine quotidiana della nostra vita, ma è anche alla base di alcune delle conquiste più ragguardevoli della specie umana nella trasformazione del mondo esterno, dalla costruzione delle piramidi alle prodezze ingegneristiche dei moderni grattacieli e allo sbarco dell'uomo sulla Luna. Tutte queste conquiste richiedevano una raffinata ed elegante risoluzione di problemi. È naturale, quindi, che le stesse strategie mentali vengano reclutate quando vogliamo trasformare il nostro mondo interiore, quando vogliamo cambiare noi stessi in modo da conseguire la felicità, per esempio, oppure sbarazzarci dell'infelicità. Purtroppo è proprio qui che le cose cominciano ad andare terribilmente storte.

Perché non possiamo risolvere le nostre emozioni come un qualsiasi problema

Immaginate di camminare su un sentiero lungo un fiume, in una giornata di sole. Vi sentite un po' giù, non state troppo bene. All'inizio non siete veramente consapevoli del vostro umore, ma poi vi rendete conto di non essere molto felici. Vi accorgete anche che c'è il sole. Pensate: "*È una bella giornata; dovrei essere felice*".

Soppesate bene questo pensiero: *dovrei essere felice.*

Come vi sentite adesso? Se vi sentite peggio di prima non siete gli unici. Quasi tutti hanno la stessa reazione. Perché? Perché quando si tratta di umore, l'atto stesso di concentrarsi sulla discrepanza di cui parlavamo, di confrontare il modo in cui ci sentiamo con il modo in cui ci vorremmo sentire (o come pensiamo che *dovremmo* sentirci) ci fa sentire infelici, allontanandoci ancora di più da come vorremmo essere. In effetti, concentrarsi su quel divario in questo modo rispecchia la strategia abituale della mente per risolvere le situazioni in cui le cose non stanno come vorremmo.

Di norma, se il nostro malumore non è troppo intenso, può darsi che non ci accorgiamo nemmeno del lieve calo di tono causato dal confronto tra il modo in cui ci sentiamo e il modo in cui ci vorremmo sentire. Tuttavia, se la mente è nella modalità del fare, cioè cerca di risolvere "problemi" come "Che cosa c'è che non va in me?" e "Perché sono così debole?", *possiamo restare intrappolati negli stessi pensieri che sono stati reclutati per salvarci.* La mente farà emergere in modo spontaneo (e poi manterrà nella coscienza) le idee pertinenti cui sta lavorando; per esempio un'idea del tipo di persona che sono in questo momento (triste e sola), un'idea del tipo di persona che vorrei essere (serena e felice) e un'idea del tipo di persona che temo di poter diventare se la tristezza persiste e cado in depressione (patetica e debole). Quindi la modalità del fare si concentra sulla discrepanza tra queste idee, sui motivi per cui non siamo le persone che vorremmo essere.

Concentrarsi sulla discrepanza tra la nostra idea della persona che vorremmo essere e la nostra idea della persona che vediamo in noi ci fa sentire peggio di come ci sentivamo quando la modalità del fare ha avviato i suoi tentativi di portare aiuto.[5] Essa ricorre a viaggi mentali nel tempo per "aiutarci", rievocando momenti passati in cui ci siamo sentiti nello stesso modo, nel tentativo di capire

che cosa sia andato storto; e immaginando un futuro rovinato dall'infelicità, per ricordarci ciò che dobbiamo cercare disperatamente di evitare. I ricordi dei fallimenti precedenti e le immagini di paventati scenari futuri che ci vengono alla mente durante questo processo contribuiscono a loro volta ad alimentare la spirale discendente dell'umore. Più abbiamo sofferto di umore depresso in passato, più saranno negative le immagini e le conversazioni interiori innescate dal nostro umore attuale e più la nostra mente sarà dominata da questi vecchi schemi. Ma a noi sembrano reali ora. Questi schemi (sentirci immeritevoli o soli) ci risultano familiari, ma invece di interpretare il senso di familiarità come un segno del fatto che la mente sta ripercorrendo vecchi binari, *lo prendiamo come un'indicazione della veridicità di tutti questi modi di sentire.* È per questo che non possiamo scuoterci o reagire, nonostante le esortazioni di familiari e amici in questo senso. Non possiamo lasciar perdere, perché la modalità mentale del fare insiste nel dirci che la nostra massima priorità è sistemare le cose dentro di noi, individuando e risolvendo questo "problema". Perciò ci tempestiamo di domande: "Perché reagisco sempre in questo modo?", "Perché non riesco a gestire le cose meglio?", "Perché ho problemi che altre persone non hanno?", "Che cosa ho fatto per meritarmi tutto questo?".[6]

Questo stato d'animo autocritico e incentrato su di sé può essere definito *rimuginazione*. Gli psicologi lo chiamano anche *ruminazione*. *Ruminare* significa occuparci eccessivamente (e invano) del fatto che siamo infelici e delle cause, dei significati e delle conseguenze della nostra infelicità. Le ricerche hanno dimostrato ripetutamente che se in passato abbiamo mostrato la tendenza a reagire in questo modo alla tristezza o all'umore depresso, è probabile che la stessa strategia si offra volontaria di "aiutarci" ogni volta che il nostro umore comincia a precipitare. E ogni volta sortirà lo stesso effetto: rimarremo intrappolati nell'umore dal quale stiamo cercando di fuggire. Di conseguenza, siamo ancora più a rischio di incorrere in ripetuti attacchi d'infelicità.

E allora perché "ruminiamo"? Perché, come Carole, continuiamo a soffermarci sui pensieri riguardanti la nostra infelicità, quando sembra che ciò peggiori soltanto le cose? Quando i ricercatori chiedono alle persone che "ruminano" molto perché lo facciano, emerge una risposta molto semplice: lo fanno perché

credono che li aiuterà a superare la propria infelicità e depressione. Credono che non farlo peggiorerebbe ulteriormente la loro condizione.

Quando ci sentiamo giù, "ruminiamo" perché crediamo che ciò rivelerà un modo per risolvere i nostri problemi.[7] Ma le ricerche dimostrano che la ruminazione produce esattamente l'effetto opposto: la nostra capacità di risolvere i problemi si *deteriora* in modo marcato durante la ruminazione.[8] Tutti i dati sembrano confermare una dura verità: *la ruminazione fa parte del problema, non della soluzione.*

Immaginate un viaggio in auto in cui ogni volta che controlliamo quanto manca alla destinazione, scopriamo che l'auto, all'improvviso, se n'è allontanata ancora di più. Ciò è equivalente a quanto avviene nel mondo interiore delle emozioni e degli stati d'animo, quando attiviamo la modalità del fare. È per questo che spesso ci troviamo a dire frasi del tipo "Non so perché mi sento così depresso; non ho nessun motivo per essere depresso", per poi scoprire che ci sentiamo ancora più infelici. Abbiamo controllato quanto manca alla destinazione felicità e ci siamo ritrovati ancora più lontani da essa. Sembra che non riusciamo a smettere di ricordare a noi stessi quanto ci sentiamo male.

Latte versato

Erano gli anni Quaranta e la Seconda guerra mondiale imperversava ancora in Europa. In Inghilterra, un anziano fattore stava parlando con un nuovo bracciante che era arrivato di recente per dare una mano con le vacche, mentre si rimetteva dalle ferite riportate al fronte. Il bracciante stava imparando come radunare le bestie nella stalla, condurle ai loro box, nutrirle, pulirle, mungerle, portare i secchi pieni di latte al frigorifero e quindi alle zangole. Il bracciante era preoccupato perché aveva versato del latte dalla zangola e aveva cercato di lavarlo via con la canna dell'acqua. Quando il fattore entrò, trovò l'inesperto bracciante che fissava disperato l'enorme pozza bianca che aveva creato. "Ah! Capisco il problema", disse il fattore. "Una volta che l'acqua si mescola al latte, sembra una cosa sola. Se ne hai versato una pinta, sembrerà un gallone. E se ne hai versato un gallone... be', assomiglierà un po' al lago che hai ai piedi. Il trucco sta nell'occuparsi soltanto del lat-

te versato, lasciarlo defluire e poi spazzare dentro al tombino quello che rimane. Quando non ce n'è quasi più, puoi sciacquare il pavimento con la canna."

Il latte che il bracciante aveva versato inizialmente si era ormai mescolato con l'acqua con cui aveva cercato di spazzarlo via e *sembrava una cosa sola*. Lo stesso avviene con i nostri umori. Più ci sforziamo di spazzarli via, più peggiorano, *ma noi non ci rendiamo conto di ciò che sta accadendo*: ci sembrano una cosa sola e ciò intensifica ulteriormente i nostri disperati tentativi di aggiustare le cose. Nessuno sventola una bandiera per dirci: "Un momento, quella tristezza aggiuntiva che hai appena provato non faceva parte del tuo umore iniziale". Non c'è niente "là fuori" a ricordarci che, anche se animati dalle migliori intenzioni, stiamo peggiorando notevolmente le cose.

L'ironia è che mentre accade tutto ciò, forse l'umore che ha scatenato l'intero processo se n'è già andato, ma noi non ci accorgiamo che è svanito spontaneamente: siamo troppo impegnati a sbarazzarcene e a creare altra sofferenza con i nostri tentativi.

La ruminazione si ritorce invariabilmente contro di noi. Non fa altro che aggravare la nostra sofferenza. È un tentativo eroico di risolvere un problema che non è in grado di risolvere. Per affrontare l'infelicità è necessaria una modalità mentale completamente diversa.

L'alternativa alla ruminazione

Se Carole fosse stata in grado di relazionarsi in modo diverso con i sentimenti che l'hanno assalita mentre stava riordinando l'appartamento, forse non si sarebbe persa nel vortice creato dai pensieri, seguiti da altri pensieri e da altri pensieri ancora. Forse si sarebbe resa conto che quel sentimento iniziale era una tristezza passeggera, che spesso insorgeva al termine di una serata trascorsa in compagnia. Quando gli amici se ne vanno ci si può rattristare. Non c'era bisogno di scoprire altre "cause". Ma a noi *non piace* sentirci tristi, perché ciò può trasformarsi rapidamente in un senso di in-

completezza o di imperfezione; perciò sollecitiamo l'intelletto a concentrarci sulla discrepanza tra ciò che "è" e ciò che "dovrebbe essere". Poiché non riusciamo ad accettare un messaggio così scomodo, cerchiamo di colpire il messaggero, ma finiamo per tirarci la zappa sui piedi.

Esiste una strategia alternativa per gestire gli umori, i ricordi e gli schemi di pensiero negativi *nel momento presente, quando si manifestano*. L'evoluzione ci ha trasmesso un'alternativa al pensiero critico e noi umani abbiamo appena cominciato a renderci conto di come essa abbia il potere di trasformarci. Si chiama *consapevolezza*.

LA PRESENZA MENTALE E I SEMI DELLA CONSAPEVOLEZZA

In un certo senso questa nostra capacità alternativa ci è familiare da sempre, solo che la modalità mentale del fare l'ha eclissata. Questa capacità non agisce tramite il pensiero critico, bensì tramite la consapevolezza stessa. La chiamiamo *modalità dell'essere*.

Noi non percepiamo le cose soltanto attraverso il pensiero, le sperimentiamo anche in modo diretto, tramite i sensi. Siamo in grado di percepire direttamente cose come i tulipani, le auto e un vento freddo e di reagire a seconda dei casi. E possiamo essere consapevoli anche del fatto stesso di fare esperienza. Abbiamo *intuizioni* e sentimenti. Non sappiamo le cose soltanto con la testa, ma anche con il cuore e con i sensi. Inoltre possiamo essere *consapevoli* del fatto di pensare; l'esperienza cosciente non si esaurisce nel pensiero. *La modalità dell'essere è un modo di conoscere del tutto diverso dal pensiero della modalità del fare*. Non è migliore, è semplicemente diverso; ma ci offre tutto un altro modo di vivere la nostra vita e di relazionarci alle emozioni, allo stress, ai pensieri e al nostro corpo. In più, è una capacità che tutti noi già possediamo, solo che è stata un po' trascurata ed è poco sviluppata.

La modalità dell'essere è l'antidoto ai problemi creati dalla modalità del fare.

Coltivando la consapevolezza della modalità dell'essere possiamo:

- Uscire dalla nostra testa e imparare a percepire il mondo direttamente, in modo esperienziale, senza l'incessante cronaca dei nostri pensieri. *Può darsi che ci apriamo alle illimitate possibilità di essere felici che la vita ha da offrirci.*
- Vedere i nostri pensieri come eventi mentali che vanno e vengono nella mente, come nuvole che attraversano il cielo, invece di prenderli alla lettera. *Finalmente l'idea che siamo dei buoni a nulla antipatici e inutili può essere vista come una semplice idea e non necessariamente come la verità, il che potrebbe aiutarci a non farci caso.*
- Cominciare a vivere proprio qui, in ogni momento presente. *Quando smettiamo di soffermarci sul passato o di preoccuparci per il futuro, siamo aperti ad abbondanti fonti d'informazione che ci eravamo persi; queste informazioni possono tenerci fuori dalla spirale discendente dell'umore e prepararci a una vita più ricca.*
- Disattivare il pilota automatico nella nostra testa. *Essere più consapevoli di noi stessi – tramite i sensi, le emozioni e la mente – può aiutarci a orientare le nostre azioni nella direzione in cui desideriamo veramente indirizzarle e a risolvere efficacemente i problemi.*
- Scansare la cascata di eventi mentali che ci trascina nella depressione. *Quando coltiviamo la consapevolezza, possiamo riuscire a riconoscere in uno stadio precoce i momenti in cui è più probabile che scivoliamo in depressione e reagire al nostro umore in modo da evitare di essere trascinati ancora più giù.*
- Smettere di cercare di costringere la vita a essere in un certo modo perché in questo momento siamo a disagio. *Saremo in grado di riconoscere che desiderare che le cose siano diverse da come sono in questo momento è l'inizio della ruminazione.*

Il resto di questo libro descrive in dettaglio come coltivare il tipo di consapevolezza di cui stiamo parlando. La capacità in questione è definita anche *presenza mentale* e può cambiare profondamente la vostra vita.

Che cos'è la presenza mentale?

La presenza mentale è la consapevolezza che emerge prestando attenzione di proposito, nel momento presente e senza giudicare, alle cose così come sono. "Prestare attenzione a cosa?", potreste chiedere. A qualsiasi cosa, ma soprattutto a quegli aspetti della vita

che diamo quasi sempre per scontati o ignoriamo. Per esempio, potremmo cominciare a prestare attenzione ai componenti di base dell'esperienza, come il modo in cui ci sentiamo, ciò che ci passa per la mente e come percepiamo o sappiamo qualcosa. Essere presenti e consapevoli significa prestare attenzione alle cose come sono effettivamente in un dato momento, comunque esse siano, piuttosto che come desideriamo che siano. Perché prestare attenzione in questo modo aiuta? Perché è l'esatta antitesi del tipo di pensiero ruminativo che rende l'umore depresso persistente e ricorrente.

Innanzitutto questo tipo di consapevolezza è *intenzionale.* Quando la coltiviamo, possiamo essere più consci della realtà presente e delle scelte a nostra disposizione. Possiamo agire con consapevolezza. Per contro, la ruminazione spesso è una reazione automatica a qualsiasi cosa che scateni una reazione. Equivale all'essere inconsapevoli, persi nei nostri pensieri.

In secondo luogo, questa consapevolezza è *esperienziale e si concentra direttamente sull'esperienza del momento presente.* Per contro, quando ruminiamo, le nostre menti sono occupate da pensieri e astrazioni che sono molto distanti dall'esperienza sensoriale diretta. La ruminazione catapulta i nostri pensieri nel passato o in un futuro immaginario.

In terzo luogo, la consapevolezza *non giudica.* La sua virtù è che ci consente di vedere le cose come sono effettivamente nel momento presente e di lasciare che siano esattamente come già sono. Per contro, giudicare e valutare sono parte integrante della ruminazione e della modalità del fare. I giudizi di qualsiasi genere (buono o cattivo, giusto o sbagliato) implicano che l'oggetto del giudizio (noi o le cose che ci circondano) debba essere in qualche modo all'altezza di uno standard interno o esterno. L'abitudine di giudicarci severamente è mascherata come un tentativo di aiutarci a vivere meglio e a essere migliori, ma in realtà l'abitudine al giudizio finisce per sortire lo stesso effetto di un tiranno irrazionale che non è mai soddisfatto.

Coltivando la consapevolezza, Carole potrebbe prendere coscienza degli intricati collegamenti tra eventi esterni, sentimenti, pensieri e comportamenti, notando sempre di più come uno di questi elementi possa innescare l'altro e l'intero circolo vizioso della depressione. Potrebbe non sentirsi più intrappolata così

spesso in una depressione apparentemente infinita, perché avrebbe modi nuovi e più saggi per relazionarsi con la propria esperienza nel momento presente. Potrebbe persino trovare un modo per essere gentile con se stessa, in quei momenti in cui si sente più vulnerabile, e ciò a sua volta potrebbe accrescere in lei l'entusiasmo di intraprendere nuovi interessi e fare nuove amicizie.

Come spieghiamo nel resto di questo libro, praticare la consapevolezza significa molto di più che semplicemente notare cose attorno a noi che non avevamo notato prima. Significa imparare a essere consapevoli della particolare *modalità mentale* che ci blocca, quando viene applicata erroneamente a noi stessi e alla nostra vita emozionale. I capitoli seguenti descrivono abilità pratiche utili a svincolarci da quella modalità quando essa non ci giova e a passare a una modalità mentale alternativa che non ci intrappoli. Grazie a una crescente capacità di sostenere la presenza mentale, possiamo esplorare ciò che accade quando permettiamo alle emozioni di andare e venire in consapevolezza, con un atteggiamento non giudicante e di compassione per noi stessi.

Come vedrete nel prossimo capitolo, la pratica della consapevolezza ci insegna a passare alla modalità dell'essere, affinché possiamo essere maggiormente in pace con le nostre emozioni. Dopotutto, le emozioni non sono nostre nemiche, ma sono messaggi che ci ricollegano nel modo più essenziale e intimo con l'avventura e l'esperienza di essere vivi.

Parte seconda

Momento per momento

3

Coltivare la consapevolezza

Un primo assaggio

Un noto scrittore di viaggi fu invitato a cena a casa di una famiglia benestante giapponese. Il padrone di casa aveva invitato numerosi ospiti, preannunciando di avere qualcosa d'importante da condividere con loro. Una delle pietanze sarebbe stata a base di pesce palla, considerato una prelibatezza in Giappone, anche perché questo pesce è mortalmente velenoso, a meno che il veleno non sia asportato da uno chef molto esperto. Era un grande onore essere invitati a gustare quella prelibatezza.

Lo scrittore, che era l'ospite d'onore, attese la pietanza con grande curiosità e ne assaporò ogni boccone. Effettivamente non aveva mai assaggiato niente di così gustoso. Il padrone di casa gli chiese che cosa ne pensasse di quell'esperienza. L'ospite descrisse in toni estatici il gusto squisito del pesce che aveva appena assaporato. Non dovette esagerare, perché era davvero sublime, tra i cibi migliori che avesse mai assaggiato. Soltanto allora il padrone di casa gli rivelò che il pesce che aveva mangiato era di una varietà comune. Un altro ospite aveva mangiato il pesce palla, senza saperlo. La "cosa importante", scoprì l'autore, non era quanto fosse buona una rara e costosa prelibatezza, ma quanto potesse essere meraviglioso il cibo ordinario, se prestava attenzione a ogni boccone.

ESSERE CONSAPEVOLI

Mentre mangiava quel pesce ordinario, lo scrittore fece un'esperienza straordinaria, determinata da un cambiamento nel tipo di attenzione e dalla conseguente qualità della sua consapevolezza. Il

padrone di casa aveva abilmente predisposto una situazione adatta a indurre quel cambiamento. La lezione fondamentale contenuta in questo libro è che possiamo imparare come applicare quella stessa qualità dell'attenzione a qualsiasi esperienza, trasformando così la natura stessa dell'esperienza. Questo tipo di consapevolezza, noto anche come *presenza mentale* (o *mindfulness*), è molto di più che prestare attenzione in modo più approfondito. Significa prestare attenzione *in modo diverso*, cambiare il *modo* in cui prestiamo attenzione.

Se interrogati in proposito, quasi tutti noi risponderemmo che usiamo già l'attenzione; è indispensabile per poter fare tutto ciò che dobbiamo fare. Oppure, se soffriamo di infelicità cronica, possiamo pensare di essere già fin troppo consapevoli, quanto meno del dolore che proviamo quando ci sentiamo giù. Ma il tipo di attenzione che quasi tutti noi prestiamo abitualmente, soprattutto se depressi, è fondato su una visione ristretta. La nostra attenzione tende a rivolgersi a un problema da risolvere, come spiegato nel capitolo due. Tutto ciò che la mente ci indica come non pertinente rispetto al problema in questione tende a scomparire dal nostro campo visivo. Tramite la consapevolezza, possiamo fare esperienza di un momento della vita per quello che è, anziché lasciare che i nostri pensieri ci trascinino in aree in cui non avevamo intenzione di addentrarci. La consapevolezza ci può liberare dalla trappola della ruminazione e del "fare" infinito, che ci rende soltanto prigionieri di ulteriore infelicità e depressione.

Come abbiamo spiegato verso la fine del capitolo precedente, stiamo parlando della *consapevolezza che emerge prestando attenzione di proposito, nel momento presente e senza giudicare, alle cose così come sono.* È un modo per passare dal *fare* all'*essere*, affinché assimiliamo tutte le informazioni che un'esperienza ha da offrirci, prima di agire. In questo senso, essere presenti e consapevoli significa sospendere il giudizio per un certo periodo, mettere da parte i nostri obiettivi immediati per il futuro e accogliere il momento presente per quello che è, anziché per come vorremmo che fosse. Significa avvicinarci alle situazioni con apertura, anche se notiamo che esse sollevano sentimenti come la paura. Essere presenti e consapevoli significa spegnere intenzionalmente il pilota automatico che usiamo quasi sempre – rimuginando sul passato, per esempio, o preoccupandoci del futuro –, per sintonizzarci invece con piena

consapevolezza sull'effettiva esperienza del momento presente. Significa sapere che i nostri pensieri sono eventi mentali passeggeri, non sono la realtà in sé, e che siamo più in contatto con la realtà della vita quando consentiamo a noi stessi di farne esperienza tramite il corpo e i sensi, invece che tramite pensieri abituali e non verificati, come avviene in prevalenza.

> *La presenza mentale non consiste nel prestare maggiore attenzione, ma piuttosto nel prestare attenzione in modo diverso e più saggio; con tutta la mente e con tutto il cuore, utilizzando appieno le risorse del corpo e dei sensi.*

Può essere difficile credere quanto sia limitata la nostra maniera consueta di prestare attenzione. Per dimostrarlo a voi stessi, forse vorrete provare questo semplice esercizio proprio ora, per farvi un'idea di quanto possa essere vivida un'esperienza quando la mente è presente al suo dispiegarsi in modo intenzionale e non giudicante. Se potete, concedetevi il permesso di dedicare diversi minuti a questo esercizio. Se pensate di non poterlo fare proprio ora, magari vorrete provare un po' più tardi, quando avrete tempo.

Mangiare un acino d'uva passa: un primo assaggio della consapevolezza

1. Tenere in mano
- Per prima cosa prendete un acino d'uva passa e tenetelo sul palmo della mano o tra pollice e indice.
- Concentrandovi su di esso, immaginate di essere appena arrivati da Marte e di non aver mai visto un oggetto come questo in vita vostra.

2. Vedere
- Datevi il tempo di vederlo veramente; osservate l'acino d'uva passa con cura e con piena attenzione.
- Lasciate che i vostri occhi ne esplorino ogni parte, esaminando i punti in cui risplende la luce, gli incavi più scuri, le pieghe e le grinze e qualsiasi asimmetria o caratteristica unica.

3. Toccare
- Rivoltate l'acino d'uva passa tra le dita, esplorandone la consistenza, magari a occhi chiusi, se ciò acuisce il vostro senso del tatto.

4. Annusare
- Tenendo l'acino d'uva passa sotto il naso, a ogni inspirazione inalate qualsiasi odore, aroma o fragranza che ne scaturisca,

notando se nel frattempo avviene qualcosa di interessante nella vostra bocca o nel vostro stomaco.

5. **Mettere in bocca**

– Ora avvicinate lentamente l'acino d'uva passa alle labbra, notando come la mano e il braccio sappiano esattamente come e dove collocarlo. Posatelo delicatamente in bocca, senza masticare, notando innanzitutto come ci è arrivato. Esplorate per qualche momento l'acino d'uva passa con la lingua e le sensazioni che suscita in voi.

6. **Assaporare**

– Quando siete pronti, preparatevi a masticare l'acino d'uva passa, notando come e dove deve collocarsi per la masticazione. Poi, molto consapevolmente, date un morso o due e notate che cosa succede subito dopo, facendo esperienza delle eventuali ondate di gusto che emana mentre continuate a masticarlo. Senza ancora ingoiarlo, notate le semplici sensazioni generate nella vostra bocca dal gusto e dalla consistenza dell'acino d'uva passa e come esse possano cambiare nel tempo, momento per momento, oltre a prendere nota di eventuali cambiamenti nell'oggetto stesso.

7. **Ingoiare**

– Quando vi sentite pronti a ingoiare l'acino d'uva passa, vedete se prima di tutto riuscite a percepire l'intenzione di ingoiare mentre essa emerge, in modo da sperimentare consciamente anche tale intenzione, prima di procedere.

8. **Seguire le sensazioni**

– Infine, vedete se riuscite a sentire ciò che rimane dell'uva passa mentre scende nello stomaco e a percepire le sensazioni del corpo nel suo complesso, al termine di questo esercizio di consapevolezza nel mangiare.

Se avete tempo, forse vorrete fare di nuovo l'esercizio con un altro acino d'uva passa, forse ancora più lentamente, rimanendo consapevoli di ogni eventuale tendenza a confrontare il secondo acino con il primo, anziché viverla come un'esperienza a sé.

Che cosa succede quando ci impegniamo con tutto il cuore in questo semplice esercizio? Proprio come è avvenuto nella storia del pesce palla, possono emergere numerose intuizioni importanti. Tom, uno dei partecipanti a una lezione di consapevolezza, è rimasto colpito

L'esercizio dell'acino d'uva passa può mostrarci quanto ci perdiamo quando ci tagliamo fuori dal ricco apporto dell'esperienza sensoriale.

dal contrasto tra questo esercizio e il suo modo abituale di mangiare: "*Sapevo* che stavo mangiando quell'acino di uva passa", ha commentato. "Era un'esperienza molto più vivida di quando trangugio il cibo, come faccio di solito."

Gabriela ha fatto un commento analogo: "Ero molto consapevole di ciò che stavamo facendo. Non avevo mai gustato un acino d'uva passa in quel modo. In realtà non avevo mai nemmeno notato che aspetto avesse un acino d'uva passa. All'inizio mi sembrava raggrinzito e senza vita, ma poi ho notato che la luce lo colpiva in modi diversi, come una pietra preziosa. Quando l'ho messo in bocca, all'inizio è stato difficile impedirmi di masticarlo subito. Poi, mentre lo esploravo con la lingua, ho cominciato a distinguere un lato dall'altro, ma non ho sentito nessun sapore. Quando poi finalmente l'ho morso... Wow! È stato meraviglioso. Non avevo mai gustato niente di simile".

Come è nata questa differenza, per Gabriela? "Non è quello che faccio normalmente", ha spiegato. "Non è il modo in cui mangio l'uvetta di solito. Non penso molto a ciò che faccio. Faccio le cose in modo automatico. Questa volta, invece, ero davvero concentrata su ciò che stavamo facendo, anziché pensare ad altre cose."

In questo semplice esercizio di consapevolezza, Tom e Gabriela hanno avuto un assaggio diretto di un nuovo modo di relazionarsi all'esperienza. Hanno vissuto in prima persona il contrasto tra la modalità abituale del fare da una parte e, dall'altra, il rimanere pienamente in contatto con ogni momento, nella modalità dell'essere. Mangiavano e *sapevano* che stavano mangiando. Mangiavano *con consapevolezza*.

Rallentare e prestare deliberatamente attenzione a ogni aspetto della nostra esperienza sensoriale può rivelare cose che forse non abbiamo mai notato. Il profumo dell'uva passa può rivelarsi diverso da come l'avevamo immaginato. La consistenza dell'acino d'uva passa sulla lingua può essere un'esperienza del tutto nuova. Può essere che non abbiamo mai fatto esperienza del suo sapore in questo modo, un sapore che può rivelarsi più ricco di quello di venti acini d'uva passa infilati in bocca senza farci caso. Essere presenti e consapevoli in questo modo può trasformare radicalmente la natura della nostra esperienza quando mangiamo.

Se la consapevolezza può trasformare in questo modo l'esperienza del cibo, che cosa potrebbe fare per l'esperienza della tri-

stezza? Se riusciamo a essere presenti a tale umore mentre esso si manifesta, possiamo avvicinarlo con una mente pronta a fare esperienza soltanto di quel momento, *senza presupposizioni o congetture di sorta.* Può darsi anche che arriviamo a un punto in cui ogni momento di tristezza non è più vissuto come se tutta la vita stesse andando male, ma semplicemente come un momento in cui ci sentiamo tristi. Di per sé questo cambiamento non ci farà sentire necessariamente meglio, ma potrebbe orientarci in una nuova direzione, che non conduca inesorabilmente alla depressione.

VIVERE NEL MOMENTO PRESENTE

L'esperienza di Jena nel mangiare l'acino d'uva passa ci illustra quanto sia facile essere catapultati nei viaggi nel tempo della mente, che ci impediscono di vivere il momento presente per quello che è, e ci inducono a estenderlo nel passato e verso il futuro. Jena ha provato per la prima volta l'esercizio dell'acino d'uva passa alla fine di una giornata piuttosto stressante, durante la quale era corsa qua e là, cercando invano di completare vari progetti. Durante l'esercizio dell'uva passa, la mente le ha ripresentato la sua giornata:

"*Mia figlia ha mangiato dell'uvetta a merenda ieri. Non l'ha finita.*" Poi ha pensato: "*Ho fame. Non ho ancora pranzato. Se Jed non mi avesse interrotto, avrei avuto più tempo. Magari sarei riuscita anche a pranzare*".

A quel punto ha cominciato a sentirsi un po' irritata, poi la sua irritazione è svanita, mentre cominciava a pensare a ciò che avrebbe preparato per cena. Quindi ha cominciato a programmare effettivamente il menu della cena e ciò l'ha indotta a chiedersi a che ora sarebbero venuti a casa i ragazzi quel giorno. Anche se aveva intenzione di concentrarsi sulle sensazioni provate guardando, toccando, annusando e assaporando l'uvetta in ogni momento, la sua mente non era per niente lì. "Invece pensavo, pensavo... pensavo a ogni genere di cosa", come ha osservato lei stessa. E quel pensare l'ha distratta dal momento presente e dalla consapevolezza dell'acino d'uva passa. È tornata indietro nel tempo alla merenda della figlia e all'interruzione da parte di Jed, poi è andata avanti nel tempo, alla cena e al ritorno dei figli. Non si è trattato

di una sua scelta. Era come se la sua mente avesse preso il sopravvento, seguendo un suo programma.

Durante questi viaggi nel tempo della mente, possiamo facilmente dimenticare che siamo nel presente, mentre pensiamo a situazioni del passato o del futuro. Siamo immersi in quelle idee, del passato o del futuro, come se fossimo effettivamente lì. Spesso riviviamo emozioni ricordate o viviamo in anticipo emozioni future. Non soltanto ci allontaniamo dall'unica realtà che possiamo vivere direttamente, il qui e ora, ma soffriamo anche il tormento di eventi che sono passati da tempo o che magari non si verificheranno mai. Non c'è da meravigliarsi se finiamo per sentirci peggio di prima.

Nella modalità mentale dell'essere, impariamo che possiamo abitare il presente con un senso di spaziosità; non c'è nessun altro luogo in cui dobbiamo essere in questo momento e nient'altro da fare, se non ciò che è necessario in *questo* momento. La nostra mente può dedicarsi in modo esclusivo alla consapevolezza del presente, consentendoci di essere pienamente presenti a ciò che la vita ci offre in ogni momento. Ciò non significa che sia proibito pensare al passato o pianificare il futuro; significa soltanto che quando pensiamo al passato o al futuro ne siamo *consapevoli*.

VEDERE I PENSIERI COME EVENTI MENTALI PASSEGGERI

L'enorme potere della mente di pensare alle cose ci consente di risolvere i problemi mentalmente prima di mettere effettivamente in atto una soluzione. Ci consente di fare piani e di scrivere romanzi. Le difficoltà cominciano quando confondiamo i pensieri *a proposito* delle cose con *le cose stesse*. I pensieri implicano interpretazioni e giudizi, che di per sé non sono fatti, ma semplicemente altri pensieri.

Il fatto che possiamo pensare a una sedia immaginaria e sapere che non è la stessa sedia sulla quale siamo seduti nel salotto è relativamente facile da capire. Ma quando la mente propone idee che non sono tangibili, per esempio il nostro valore come individui, può essere molto più difficile fare una distinzione. Le idee su quanto valiamo non sono più reali del pensiero della sedia imma-

ginaria. Se passiamo alla modalità dell'essere grazie alla consapevolezza, possiamo rendercene conto molto più chiaramente. Possiamo imparare a osservare i nostri pensieri, e anche i nostri sentimenti, come esperienze che vanno e vengono nella mente. Proprio come il suono di un'auto in strada è passeggero e la vista di un uccello nel cielo è momentanea, i pensieri che ci si presentano sono eventi mentali che sorgono spontaneamente, rimangono per qualche istante e poi svaniscono da sé.

Questo cambiamento così semplice, ma impegnativo, del modo in cui ci relazioniamo ai pensieri ci libera dal loro controllo. Perché quando abbiamo pensieri come: "Questa infelicità sarà sempre con me" o "Sono una persona antipatica", non dobbiamo prenderli per realtà. Se lo facciamo, ci costringiamo a lottare all'infinito contro di essi. La realtà è che queste idee sono eventi mentali simili a fenomeni meteorologici, che la nostra mente genera per qualsiasi motivo in un determinato momento. Se riusciamo a vederli e ad accettarli in questo modo tramite l'attenzione consapevole, può darsi che prima o poi riusciamo anche a capire quando e come compaiono. Nel frattempo, comunque, non abbiamo certo bisogno di trattarli come tiranni da spodestare.

Vivere nel momento presente e trattare i nostri pensieri e le nostre emozioni come messaggi transitori, simili a suoni, immagini, odori, sapori e percezioni tattili, impedisce loro di soffocare i segnali che i nostri sensi ci trasmettono; segnali che possono tenerci lontani dalla strada della ruminazione.

SPEGNERE IL PILOTA AUTOMATICO

Dopo aver mangiato l'acino d'uva passa, molte persone si rendono conto di non mangiare quasi mai con consapevolezza. Diventano coscienti di un'enorme differenza tra l'esperienza di quel singolo acino d'uva passa avvicinato con consapevolezza e ciò che succede normalmente quando mangiano.

Ecco il confronto delle due esperienze secondo Paula: "Be', normalmente non ne trarrei piacere. Non penso che ne sarei nemmeno cosciente. Non è una cosa che sceglierei di fare, mettermi a mangiare un acino d'uva passa; mangerei l'uvetta insieme a qualcos'altro. Così, mangiare sarebbe semplicemente una cosa che è

previsto che io faccia a una certa ora della giornata, piuttosto che un'esperienza da gustare".

La mancanza di consapevolezza pervade la nostra vita. Mangiare è un esempio eccellente. Anche se coinvolge tutti i sensi, mangiamo quasi senza alcuna consapevolezza. Si può mangiare diverse volte al giorno per settimane consecutive senza mai nemmeno assaporare il cibo. Magari mangiamo e parliamo allo stesso tempo oppure mangiamo e leggiamo o semplicemente mangiamo mentre pensiamo ad altre cose. Siamo completamente coinvolti dal flusso dei pensieri della mente e dalle esigenze pressanti della vita quotidiana.

I dietologi hanno suggerito che mangiare in questo modo è uno dei motivi per cui alcuni di noi finiscono per accumulare un sovrappeso: non prestiamo alcuna attenzione ai segnali di sazietà del corpo. Analogamente, gli schemi mentali che ci intrappolano nell'infelicità e nella depressione sono vecchie abitudini automatiche, che riemergono dalla memoria e assumono il controllo quando non siamo pienamente vigili e presenti. Così passiamo le redini al pilota automatico della mente, creando le condizioni in cui questi meccanismi subconsci possono agire liberamente.

La modalità del fare può prendere il sopravvento, soprattutto quando siamo infelici. È per questo che il passaggio alla consapevolezza richiede intenzione ed esercizio.

Abbiamo usato tutti il pilota automatico nelle situazioni quotidiane e sappiamo tutti che spesso ci conduce dove non avevamo programmato di andare. Immaginiamo di dover deviare dal consueto tragitto che percorriamo per andare a casa, per consegnare un pacchetto. Che cosa succede se guidiamo l'auto con il pilota automatico, sognando a occhi aperti, pensando a problemi da risolvere o rimuginando? Molto probabilmente scopriremo di avere ancora il pacchetto in auto, quando arriveremo a casa. Mentre la nostra mente era altrove, la vecchia abitudine di seguire il tragitto ben rodato del rientro ha preso il controllo. Probabilmente vi è capitato di mettervi a ridere scoprendo che il sacchetto della spesa era pieno di cose di ogni genere, tranne quello che eravate usciti a comprare oppure quando vi siete ritrovati diverse volte a fare un numero di telefono che è cambiato qualche tempo fa o ancora quando avete allungato la mano per pulire una macchia dal viso

del vostro bambino, dimenticandovi che ha ventisette anni. La consapevolezza impedisce alle vecchie abitudini favorite dal pilota automatico di avere l'ultima parola nel determinare il nostro comportamento. Ci consente addirittura di individuare tali abitudini all'orizzonte e di riconoscerle per ciò che sono. Può darsi che a un certo punto riusciamo anche a vedere i nostri schemi di pensiero ruminativi con lo stesso divertimento distaccato e compassionevole che riserviamo ai lapsus momentanei, quelli che ci fanno dimenticare che i nostri figli sono cresciuti, che il nostro miglior amico si è trasferito o che siamo usciti perché ci serviva del latte. Nella modalità del fare, la nostra mente è spesso assorta nei pensieri riguardanti ciò che sta accadendo, tanto che forse siamo soltanto vagamente consapevoli di ciò che avviene nel momento presente. Per contro, la modalità dell'essere è caratterizzata dalla consapevolezza dell'esperienza immediata e sensoriale del presente. Siamo in contatto *diretto* con la vita in ogni momento. Questa intimità fresca e diretta con la nostra esperienza si accompagna a un modo di conoscere completamente diverso. *È una conoscenza diretta implicita, intuitiva e non concettuale di ciò che si sta manifestando nel momento stesso in cui si manifesta*; è sapere ciò che facciamo mentre lo facciamo.

Senza questa consapevolezza, rimaniamo intrappolati in solchi che diventano sempre più profondi, quanto più a lungo percorriamo lo stesso tragitto. I nostri schemi di pensiero automatici ci conducono di continuo lungo lo stesso percorso e noi reagiamo con le stesse azioni, che a loro volta suscitano gli stessi sentimenti, se non peggiori; così ogni parte dell'anatomia della depressione innesca le altre e tutto l'insieme. La mancanza di consapevolezza ci rende ciechi rispetto alle alternative. Anzi, ci rende ciechi al cambiamento in generale.

FARE ESPERIENZA DIRETTA DELLE COSE

La cecità al cambiamento

Gli psicologi Daniel Simons e Daniel Levin hanno condotto un esperimento per verificare in che misura le persone fossero consapevoli di ciò che avveniva attorno a loro mentre attraversavano

il campus della Cornell University.[1] Uno sperimentatore con una mappa del campus chiedeva a pedoni ignari dell'esperimento di indicargli un edificio nei paraggi. Gli psicologi avevano disposto che a metà dell'incontro due persone passassero tra lo sperimentatore e il pedone, portando una grossa porta. Così, per un istante, l'intervistatore era nascosto dalla porta. In quel momento, con un'abilità affinata dall'esercizio, un secondo intervistatore prendeva il posto del primo. Era una persona diversa, con abiti diversi, un'altezza diversa, una voce diversa.

Quante delle persone intervistate hanno notato la sostituzione? Soltanto il 47% in un primo studio e soltanto il 33% in un secondo studio. Chiaramente molte di queste persone non erano consapevoli di qualcosa che avveniva proprio sotto i loro occhi: la persona che avevano di fronte era stata sostituita da un'altra! Com'è possibile? Quando siamo interrotti e ci viene affidato il compito di rispondere a una domanda che richiede la risoluzione di un problema, ci fissiamo istantaneamente sull'obiettivo di risolvere tale problema. Come dicevamo all'inizio di questo capitolo, nella modalità del fare la mente seleziona soltanto le informazioni che sono direttamente pertinenti per conseguire un certo obiettivo. Senza esserne per niente consci, filtriamo gran parte di ciò che è accessibile ai nostri sensi, anche al punto di non notare affatto la persona con cui stiamo parlando. Gli psicologi definiscono questo fenomeno la *cecità al cambiamento*.

La modalità del fare limita la nostra attenzione alle questioni che la occupano, creando un velo di idee che normalmente ci tiene a distanza dall'esperienza diretta. Nell'esperimento appena descritto era l'attenzione limitata alle sole informazioni pertinenti all'obiettivo a far sì che l'intervistatore fosse visto semplicemente come una generica "persona che chiedeva indicazioni" e di conseguenza non fosse visto affatto. Quando mangiamo mentre operiamo nella modalità del fare, gran parte della nostra attenzione è assorbita o colorata da pensieri che riguardano obiettivi da raggiungere; obiettivi fissati dalle questioni in sospeso che ci portiamo dietro costantemente nel sottofondo della mente: sognando a occhi aperti, facendo programmi, risolvendo problemi, ripercorrendo eventi passati, facendo le prove per eventi futuri. Nella prospettiva della modalità del fare, rigorosamente concentrata sull'obiettivo, le percezioni visive, olfattive, sensoriali e gustative del

mangiare non sono pertinenti e di conseguenza sono oggetto di scarsa attenzione. Quasi tutti non siamo consapevoli di quanto ci perdiamo nella vita per questo motivo.

Lavare i piatti

Avete notato con quale frequenza ipotechiamo i momenti presenti per qualche promessa futura? Prendiamo il lavare i piatti, per esempio. Quando siamo nella modalità del fare, laviamo i piatti per toglierceli di mezzo appena possibile, così da poter passare all'attività successiva. Con tutta probabilità, la nostra mente è occupata in altre cose, perciò non dedichiamo la nostra piena attenzione ai piatti.[2] Forse speriamo di avere un momento per noi, per poterci finalmente rilassare. Forse stiamo pensando a prendere una tazza di caffè e a quanto sarà rilassante. Se poi troviamo una pentola sporca che in qualche modo ci era sfuggita (o, ancora peggio, se qualcun altro trova una pentola sporca che ci è sfuggita), può darsi che ci irritiamo, perché la pentola incriminata ha temporaneamente frustrato il nostro desiderio di finire al più presto possibile. Poi finalmente terminiamo e magari ci sediamo per un momento, a bere quella famosa tazza di caffè. Ma è probabile che la nostra mente sia ancora bloccata nella modalità del fare, assorbita dai suoi vari piani e obiettivi. Perciò, anche mentre beviamo il caffè, è molto probabile che stiamo già pensando al compito successivo che ci aspetta (fare alcune telefonate, controllare l'e-mail, pagare le bollette, scrivere una lettera, fare qualche commissione, ritornare a studiare o qualsiasi altra cosa).

Per un istante, magari all'improvviso, riprendiamo i sensi e ci sorprendiamo della tazza vuota che abbiamo in mano. *L'ho già bevuto? Evidentemente sì, ma non mi ricordo di averlo bevuto.* Ci siamo persi il caffè che non vedevamo l'ora di gustare mentre stavamo lavando i piatti, proprio come ci siamo persi l'intera gamma di esperienze sensoriali legate al lavare i piatti: la sensazione dell'acqua, la vista delle bolle di detersivo, il suono della spazzola sul piatto o sulla scodella.

In questo modo, a poco a poco, momento per momento, la vita può passare senza che noi siamo veramente presenti a essa. Preoccupati come siamo di arrivare sempre da qualche altra parte, non siamo quasi mai dove ci troviamo effettivamente e non pre-

stiamo quasi mai attenzione a ciò che si sta effettivamente manifestando in *questo* momento. Immaginiamo che saremo felici soltanto quando arriveremo in qualche altro luogo, ovunque esso sia e quando ciò potrà mai avvenire. A quel punto avremo "tempo per rilassarci". Così rimandiamo la nostra felicità, piuttosto che aprirci alla qualità dell'esperienza che stiamo facendo proprio in questo momento. Di conseguenza, può darsi che ci sfugga la qualità dei momenti che si manifestano nella nostra giornata, proprio come non ci siamo accorti di lavare i piatti e di bere il caffè. In questo modo, se non facciamo attenzione, possiamo perderci gran parte della nostra stessa vita.

OLTRE LA CONSUETA ATTENZIONE AGLI OBIETTIVI

La modalità del fare è volta a conseguire obiettivi prefissati, concentrandoci sulla discrepanza tra la nostra idea di dove ci troviamo in questo momento e le nostre idee di dove desideriamo essere. La modalità dell'essere, per contro, non si occupa del divario tra il modo in cui stanno le cose e il modo in cui vorremmo che fossero. Almeno in linea di principio, non c'è nessun attaccamento ad alcun obiettivo da conseguire. Questo orientamento a "non lottare" contribuisce di per sé a liberarci dalla rigorosa concentrazione sull'obiettivo che è tipica della modalità del fare. Inoltre esso ha altre due implicazioni importanti.

In primo luogo, nella modalità dell'essere non c'è necessità di un monitoraggio e di una valutazione continui per verificare se lo stato del mondo si avvicina alla nostra idea dell'obiettivo che ci sia-

Pace

La pace è solo qui e adesso. È ridicolo dire: "Quando questo sarà a posto, allora potrò finalmente vivere in pace". "Questo" cosa? La laurea, il lavoro, una casa, il pagamento di un debito? Pensando così, non avrai mai pace. C'è sempre un altro "questo" che viene dopo. Se non sei in pace in questo preciso momento, non lo sarai mai. Se vuoi davvero essere in pace, devi esserlo adesso. Altrimenti, ti culli nella vaga speranza di avere pace "un giorno o l'altro".

THICH NHAT HANH, *Il sole, il mio cuore*[3]

mo prefissati. Ciò si rispecchia nel *nostro modo di fare attenzione, che non giudica ed è improntato all'accettazione.* Nella modalità dell'essere, scopriamo che possiamo sospendere la valutazione della nostra esperienza, non abbiamo bisogno di pensare a come "dovrebbe" essere, di chiederci se sia "corretta" o meno, se sia "abbastanza buona" o meno, se stiamo "riuscendo" o "fallendo", persino se ci sentiamo "bene" o "male". Ogni momento presente può essere accolto così com'è, in tutta la sua profondità, ampiezza e ricchezza, senza "secondi fini", senza un costante giudizio su quanto il nostro mondo sia distante da come vorremmo che fosse. Che sollievo! Ma è molto importante avere chiaro che quando smettiamo di valutare costantemente la nostra esperienza in questo modo, non ci ritroviamo ad andare alla deriva, senza uno scopo o un obiettivo per le nostre azioni; possiamo ancora agire con intenzione e in modo mirato. Il fare compulsivo, abituale e inconscio non è l'unica fonte di motivazione disponibile. Infatti possiamo agire anche nella modalità dell'essere. La differenza è che non siamo più concentrati in modo così limitato sui concetti legati ai nostri obiettivi, né così attaccati a essi.

Questo significa che forse non saremo così turbati o paralizzati quando la realtà non si conforma alle nostre aspettative o agli obiettivi che abbiamo concettualizzato, quali che siano. In alternativa, in alcuni momenti potremmo essere molto, molto turbati e forse persino paralizzati. Tuttavia, consentendo alla nostra consapevolezza di includere anche quei sentimenti, questo semplice gesto di consapevolezza, come vedremo nei capitoli successivi, porta con sé nuovi livelli di libertà, che ci permettono di *essere con* le cose così come sono (compreso il turbamento che proviamo) senza che debbano essere diverse da come sono effettivamente in questo momento.

Abbiamo già accennato a una seconda e profonda implicazione del prendere consapevolezza del nostro attaccamento endemico, seppure inconscio, agli obiettivi, quando passiamo alla modalità dell'essere. Il fatto, cioè, che forse non vivremo più nello stesso modo l'intera gamma di sentimenti ed emozioni sgradevoli che vengono generati automaticamente ogni volta che ci concentriamo sulla discrepanza tra come ci sentiamo e come vorremmo sentirci. Quando passiamo dalla modalità del fare alla modalità dell'essere, il conseguente cambiamento della nostra consapevolezza può

estirpare alla radice molta dell'infelicità aggiuntiva che proviamo quando "rincariamo la dose", diventando infelici della nostra infelicità, temendo la nostra paura, arrabbiandoci con la nostra rabbia o sentendoci frustrati per il fallimento dei nostri tentativi di superare la sofferenza tramite i pensieri. In questo modo eliminiamo una delle fonti primarie dell'escalation dei cicli di insoddisfazione e depressione ai quali siamo vulnerabili. Non occupandoci più costantemente di ciò che non va nella nostra esperienza, possiamo aprirci alla possibilità di provare un maggiore senso di armonia e di unità con noi stessi e con il mondo.

Ci è stato insegnato che prefiggerci degli obiettivi e lavorare per conseguirli è il modo per arrivare dove vogliamo: alla felicità. Quindi ci può risultare difficile credere che non aggrapparci agli obiettivi, per quanto meritevoli, possa essere la via d'uscita dall'infelicità. Abbiamo visto, però, che aggrapparci all'obiettivo di "riparare" ciò che possiamo facilmente considerare il nostro inutile sé ci trascina nella spirale discendente della ruminazione e della depressione; quindi forse riusciremo anche a vedere come l'orientamento della consapevolezza, improntato al non lottare, ci possa aiutare a evitare del tutto quella trappola. Ci consente di astenerci dal giudicare e dal condannare il nostro umore e dal tentare di fuggire da emozioni che non vogliamo provare. Di conseguenza, possiamo "staccare la spina" alla ruminazione depressiva e abbiamo la possibilità di liberarci dal suo inesorabile richiamo.

AVVICINARE ANZICHÉ EVITARE

Come abbiamo già detto, "non lottare" non significa lasciarsi galleggiare e andare alla deriva. Significa estendere la nostra sfera d'attenzione oltre a quanto è necessario per conseguire un particolare obiettivo. Significa anche che, anziché mettere in atto tenaci sforzi per respingere le emozioni "inaccettabili" che ci attraversano, andiamo loro incontro con un senso di accettazione. Ma la consapevolezza è ben lungi da una rassegnazione passiva. È un atteggiamento grazie al quale andiamo incontro a qualsiasi cosa ci si presenti e l'accogliamo intenzionalmente, comprese le *esperienze interiori* che normalmente combatteremmo o alle quali cercheremmo di sfuggire. I meccanismi di avvicinamento e di evitamen-

to sono fondamentali per tutti i sistemi viventi e per la sopravvivenza dell'organismo. In aree specifiche del cervello ci sono circuiti deputati a queste funzioni. La consapevolezza incarna l'avvicinamento: interesse, apertura, curiosità (dal latino *curare*), benevolenza e compassione. Come dice l'insegnante di meditazione Christina Feldman:

> La consapevolezza non è una presenza neutrale o vuota. La vera consapevolezza è impregnata di calore, compassione e interesse. Alla luce di questa attenzione impegnata, scopriamo che è impossibile odiare o temere qualsiasi cosa o chiunque noi capiamo veramente. La natura della consapevolezza è l'impegno: laddove c'è interesse, segue un'attenzione naturale e non forzata.[4]

L'approccio della consapevolezza è improntato all'apertura e alla sincerità e rappresenta un antidoto all'evitamento istintivo, che può alimentare la ruminazione. Ci offre un nuovo modo di relazionarci con noi stessi e con il mondo, anche di fronte alle minacce esterne e allo stress interno. Recuperando il controllo intenzionale della nostra attenzione, possiamo evitare di restare intrappolati nell'infelicità e nella depressione.

L'esercizio dell'acino d'uva passa era un accenno di come possiamo percepire questo spostamento intenzionale dell'attenzione. Che cosa potrebbe succedere se estendessimo l'approccio che abbiamo adottato nel mangiare un acino d'uva passa alla nostra vita quotidiana?

LA CONSAPEVOLEZZA DELLE ATTIVITÀ DI ROUTINE

Vogliamo che questo nuovo modo di prestare attenzione sia disponibile quando ne abbiamo bisogno, in modo che possiamo reagire con abilità all'infelicità e condurre una vita più ricca e più libera. Come possiamo fare? Cominciamo esercitandoci a prestare attenzione deliberatamene alla nostra esperienza, mentre svolgiamo attività della nostra vita quotidiana che in precedenza erano di routine, nello stesso modo in cui abbiamo mangiato l'uvetta. Possiamo cominciare apportando consapevolezza a un'attività di routine ogni giorno.

L'idea è di portare un'attenzione gentile a qualsiasi cosa stiamo

facendo. Ogni volta che svolgiamo quell'attività, qualunque essa sia, facciamo del nostro meglio per conferirle una qualità di consapevolezza intenzionale non giudicante, momento per momento. L'obiettivo non è quello di essere *iper*attenti o di aggiungere sforzo e tensione a queste attività di routine, tanto da risultare impacciati. Al contrario, possiamo scoprire che fare le cose con un'attenzione consapevole riduce lo sforzo e rende più agevole l'attività scelta.[5]

È interessante notare quanto possa essere difficile per noi fare una cosa (all'apparenza) così semplice. Qual è l'esperienza di altre persone nel praticare con intenzione queste attività banali? Jena si era esercitata a diventare più consapevole delle attività di routine. Quello che segue è il suo resoconto di ciò che è avvenuto durante la festa del Ringraziamento. Lei si aspettava la solita corsa e il solito caos. A complicare le cose, doveva traslocare in una nuova casa di lì a qualche settimana.

"Be', la festa del Ringraziamento è stata molto movimentata", ha detto. "In più stiamo per traslocare, ma me la sono cavata sorprendentemente bene. Ho fatto ricorso alla consapevolezza nel fare le cose. Per cinque giorni siamo stati in undici in casa e attorno a me succedevano cose di ogni genere. Perciò mi sono concentrata sulle piccole cose che facevo, per esempio pelare le patate o rimettere ordine. Ne ero più consapevole. Per esempio mi concentravo sul fatto di sentire la patata in mano mentre la sbucciavo. Me la sono cavata meglio del solito, il che mi ha meravigliato, visto che c'erano più persone del normale. A essere sincera, non penso che sia mai andata così bene, prima."

Che cosa ha fatto di diverso dal solito Jena? A quanto è emerso, concentrarsi soltanto sul momento presente, per quanto il compito da svolgere potesse apparire banale, comportava vantaggi che lei non aveva previsto. Per esempio è stato come se "staccasse la spina" alla sua tendenza a vivere il futuro in anticipo. E ancora, ha impedito alla sua mente di restare intrappolata nella modalità del fare, quella che lei usava in passato per evitare le catastrofi che immaginava. Ecco come descrive la sua esperienza:

"Direi che non ho pensato a tutte le cose che sarebbero potute succedere se non avessi fatto questo o quello. Forse sono rimasta nel momento presente più di quanto non avrei fatto prima. Di solito penso sempre in avanti. '*E se non finisco questo e quest'altro?*' La mia impressione è che questo tipo di pensieri si fosse ridotto."

Apportare consapevolezza ad attività di routine

Un modo per praticare una maggiore consapevolezza consiste nello scegliere qualche attività di routine che svolgiamo ogni giorno e decidere che ogni volta faremo del nostro meglio per conferire a quel compito o a quell'attività una nuova qualità di consapevolezza intenzionale e gentile. Apportare consapevolezza a queste attività della vita quotidiana può facilitarci nel riconoscere quando operiamo nell'ambito della modalità del fare, con il pilota automatico, e ci offre un'alternativa istantanea, nello specifico un'opportunità di entrare nella modalità dell'essere e di dimorare in essa. In questo modo sappiamo molto bene ciò che facciamo mentre lo facciamo. Ecco alcuni esempi di possibili attività:

- Lavare i piatti
- Caricare la lavastoviglie
- Portare fuori l'immondizia
- Lavarsi i denti
- Fare la doccia
- Fare il bucato
- Guidare l'auto
- Uscire di casa
- Entrare in casa
- Salire le scale
- Scendere le scale

Aggiungete pure altre attività a questo elenco, magari scegliendone una su cui concentrarvi per una settimana e poi aggiungendo una nuova attività per ogni settimana successiva.

"Voglio dire, questo trasloco... Siamo in questa casa da vent'anni e si può immaginare quante cose ci sono qui dentro. Per qualche notte non sono riuscita a dormire, pensando a tutto ciò che si doveva fare, ma poi ho pensato: '*No, prendila come viene*'. Penso che questo mi abbia aiutato, durante la festa del Ringraziamento. Non riesco a trovare nessun'altra ragione."

Non è che Jena *scegliesse* di preoccuparsi di ciò che sarebbe potuto andare storto. È solo che quando la nostra mente è altrove, quando non siamo in contatto con ciò che avviene attorno a noi, le nostre vecchie abitudini mentali tendono a prendere il sopravvento e a controllare il modo in cui vediamo le cose e ciò che facciamo momento per momento. Tutto ciò può colorare e conformare la nostra esperienza, senza che ne siamo consapevoli. Spes-

so possiamo sentirci vittime, senza renderci conto che stiamo effettivamente contribuendo a tenere in piedi tutto ciò.

Come abbiamo visto, scivolare in vecchi schemi di pensiero è il percorso primario che ci porta a restare intrappolati nell'infelicità persistente. Come quando mangiamo, laviamo i piatti o svolgiamo una serie di commissioni che abbiamo programmato, scivoliamo facilmente e distrattamente nella modalità del sogno a occhi aperti e della risoluzione dei problemi. Ma il sogno a occhi aperti è parente stretto della ruminazione. Se in passato siamo stati depressi per lunghi periodi, è molto probabile (soprattutto quando ci sentiamo infelici) che i nostri sogni a occhi aperti scivolino in abitudini ben consolidate di pensiero negativo. Se non ci rendiamo conto di ciò che ci sta accadendo qui e ora, il nostro umore può precipitare in una spirale discendente senza che ce ne accorgiamo. Il primo passo per impedire che ciò accada è riconoscere quando abbiamo inserito il pilota automatico e fare del nostro meglio per disinserirlo ed entrare intenzionalmente in una consapevolezza più ampia e saggia, improntata alla comprensione per se stessi.

L'ARIA FRESCA DELLA CONSAPEVOLEZZA

Per quasi tutti noi la giornata tipica consiste nel correre da una mansione all'altra, dimenticando che abbiamo altre possibilità. Anche solo un pizzico di consapevolezza può risvegliarci, sovvertendo lo slancio del fare, almeno per un momento; non dobbiamo preoccuparci di altro. *Non c'è bisogno che interrompiamo l'attività che stiamo svolgendo. Semplicemente apportiamo una maggiore consapevolezza, saggia, non giudicante, momento per momento, al presente che si sta manifestando.* Forse la soluzione ai nostri problemi d'umore non richiede tentativi eroici di modificare il mondo interiore dei nostri sentimenti o il mondo esteriore, che è fatto di persone, luoghi e lavori. Forse, invece, comporta semplicemente un cambiamento nel modo in cui prestiamo attenzione a tutto ciò.

Se avete mai acquistato una vecchia casa o conoscete qualcuno che l'abbia fatto, sapete che la carie del legno è un grosso problema. Se la struttura in legno di una casa è stata attaccata da questi funghi, il risultato può essere devastante. Uno dei consigli più ricorrenti dei tecnici è quello di favorire la circolazione dell'aria. Le

spore che diffondono la carie del legno, infatti, non sopravvivono in presenza di una costante esposizione all'aria fresca. Il tecnico consiglierà al proprietario di installare condotti di areazione e altri sistemi per mantenere ben ventilata la struttura in legno. Le spore sono ancora presenti e possono insediarsi nel legno, ma con la circolazione di aria fresca non potranno prosperare.

Analogamente potremmo dire che lo stress, l'affaticamento e le emozioni afflittive prosperano in assenza dell'aria fresca della consapevolezza. Non è che con la consapevolezza essi cessino di esistere, ma quella consapevolezza crea più spazio attorno a loro e quella spaziosità ha lo stesso effetto dell'aria fresca sulle spore: crea un ambiente in cui gli schemi mentali di autoumiliazione e limitazione non prosperano più. La consapevolezza li individua prima, li vede più distintamente e nota come essi possano insorgere e svanire. Essa ci offre un modo per vederli chiaramente senza bisogno di restarvi intrappolati. Di norma non abitiamo e non visitiamo nemmeno questa dimensione della nostra mente, la dimensione della consapevolezza stessa, sebbene sia una parte intima di noi. Nonostante essa sia una potente capacità di cui tutti disponiamo, in genere la ignoriamo. Nei capitoli che seguono descriveremo altri modi per esplorare questa nuova dimensione della nostra mente e del nostro cuore.

Anche un pizzico di consapevolezza applicata a un unico momento può interrompere la catena di eventi che conduce all'infelicità persistente.

4

Il respiro

La porta della consapevolezza

L'esercizio dell'acino di uva passa è semplice, ma le sue implicazioni sono profonde. Ci dimostra che possiamo trasformare l'esperienza semplicemente cambiando il modo in cui le prestiamo attenzione. Utilizzare tutte le facoltà di consapevolezza di cui disponiamo può interrompere la catena della ruminazione e liberarci dal ciclo di infelicità cronica. Ma per attingere a queste facoltà sono necessarie competenze che la maggior parte di noi non ha. In questo capitolo e nel resto della seconda parte presenteremo pratiche di consapevolezza che si sono rivelate di inestimabile valore per sviluppare la nostra capacità di riconoscere quando siamo nella modalità del fare e passare all'attenzione consapevole.

STABILIZZARE LA MENTE

Per coltivare l'abilità di passare da una modalità all'altra è necessario che impariamo come essere pienamente presenti qui e ora, qualsiasi cosa il "qui e ora" ci offra. Suona bene, ma c'è un piccolo problema: di solito, se le cose non vanno "a modo nostro", non vogliamo davvero essere nel momento presente; preferiamo essere altrove, ovunque. In più, di solito non è così facile concentrare l'attenzione sul momento presente, anche quando ci proviamo. La nostra mente tende a vagare qua e là, saltando da un argomento all'altro in modo caotico, come una scimmia che salta da un albero all'altro nella giungla. Quante volte vi è capitato di uscire da una stanza della vostra casa perché cercavate le forbici o l'elenco telefonico, per poi ritrovarvi in un'altra stanza senza avere idea

del motivo per cui ci eravate andati? Quante volte avete riso ascoltando una barzelletta, avete pensato di condividerla con un amico e poi, soltanto un minuto o due più tardi, vi siete scoperti a pensare a un assegno mancante nel libretto, senza avere idea di come un pensiero abbia suggerito l'altro? Sembra che la mente faccia di testa propria.

Prendere coscienza di questo fatto può essere di per sé una scoperta importante. Ma poi che cosa facciamo? Come possiamo addestrare la mente a essere meno dispersiva e più "presente", anche quando è alla mercé di così tante distrazioni, anche di fronte a circostanze estremamente sgradevoli o allo stress? Come stabilizziamo e approfondiamo la nostra capacità di prestare attenzione?

Lo facciamo *scegliendo* a cosa prestare attenzione e come. E affinché questa strategia sia efficace, dovremo anche sviluppare un certo grado di *motivazione* e un determinato tipo di *intenzionalità*, così da non essere perpetuamente alla mercé delle abitudini radicate della mente alla reattività. Ma il problema non è sforzarci di più, come vedremo nella storia riportata qui sotto.

Il novizio

In una storia tradizionale ambientata in un antico regno himalayano, un monaco novizio era entusiasta all'idea di conoscere il suo maestro. Dentro di lui ardevano numerose domande, ma aveva la sensazione che non fosse il momento di porle. Invece ascoltò attentamente le istruzioni del maestro. Questi fu breve e andò subito al dunque. "Alzati presto domattina e sali in cima a questa montagna, dove troverai una caverna. Siederai lì dall'alba al tramonto, senza pensare. Usa qualsiasi metodo tu voglia per bandire ogni pensiero. Al termine della giornata, vieni da me e raccontami com'è andata."

Il giorno successivo, all'alba, il novizio trovò la caverna, si mise comodo e attese che la sua mente si calmasse. Pensava che se fosse rimasto seduto abbastanza a lungo essa si sarebbe svuotata. Invece la sua mente era affollata di pensieri. Ben presto cominciò a preoccuparsi di poter fallire nel compito che gli era stato affidato. Cercò di scacciare dalla mente i pensieri con la forza, ma ciò non faceva che produrre altri pensieri. Gridò loro: "Andate via!", ma le sue parole riecheggiarono fragorose nella caverna. Il novizio

si mise a saltare, provò a trattenere il respiro, a scuotere la testa, ma sembrava che nulla funzionasse. Non aveva mai sperimentato un tale bombardamento di pensieri in vita sua.

Alla fine della giornata scese, completamente scoraggiato, chiedendosi quale sarebbe stata la reazione del suo insegnante. Forse il maestro l'avrebbe congedato, dichiarandolo incapace e non idoneo a un ulteriore addestramento. Ma sentendo il racconto di quella ginnastica mentale e fisica, il maestro scoppiò semplicemente a ridere e disse: "Molto bene! Ti sei dato davvero da fare e sei stato bravo. Domani tornerai alla caverna. Siederai lì dall'alba al tramonto e non farai altro che pensare. Pensa a ciò che vuoi per tutto il giorno, ma non permettere che ci siano vuoti tra un pensiero e l'altro".

Il novizio era davvero contento. Sarebbe stato facile. Ci sarebbe riuscito senz'altro. Dopotutto era proprio quello che gli era appena successo: per tutta la giornata non aveva fatto altro che pensare.

Il giorno dopo salì alla caverna, sicuro di sé, e si sedette. Dopo qualche istante si rese conto che non andava tutto bene. I suoi pensieri cominciarono a rallentare. Di quando in quando un pensiero gradevole si presentava alla sua mente e lui decideva di seguirlo per un po', ma ben presto s'interrompeva. Cercò di formulare pensieri grandiosi, speculazioni filosofiche, di preoccuparsi dello stato dell'universo, di qualsiasi cosa. Cominciò a essere a corto di argomenti a cui pensare e addirittura ad annoiarsi un po'. Dov'erano andati tutti i suoi pensieri? Ben presto i pensieri "migliori" che riusciva a racimolare gli sembrarono logori, come un vecchio cappotto liso. Poi notò i vuoti tra un pensiero e l'altro. Era proprio ciò che gli era stato intimato di evitare. Un altro fallimento!

Alla fine della giornata si sentiva piuttosto infelice. Aveva fallito un'altra volta. Scese dalla montagna e andò a cercare il suo maestro, il quale scoppiò a ridere ancora una volta. "Congratulazioni! Meraviglioso! Ora sai come praticare perfettamente." Il novizio non capiva perché il maestro fosse così contento. Che cosa diavolo aveva imparato?

Il maestro era contento perché a quel punto il novizio era pronto a riconoscere qualcosa di veramente significativo: *Non si può forzare la mente. E se ci si prova, il risultato non sarà gradevole.*[1]

Non c'è bisogno di salire in cima a una montagna per giungere da sé a questa importante conclusione. Forse vorrete provare questo semplice esperimento proprio ora. Distogliete lo sguardo dal li-

bro per un minuto e pensate a qualsiasi cosa vogliate, *ma cercate di non pensare a un orso bianco.*[2] Un minuto. Assicuratevi che non vi si presentino pensieri o immagini di quell'animale.

È passato il minuto? Che cosa avete scoperto?

La maggior parte delle persone scopre di non poter completamente sopprimere il pensiero dell'orso bianco. Il professor Daniel Wegner e i suoi colleghi hanno dimostrato che quando tentiamo di sopprimere pensieri come questo, *la cosa a cui opponiamo resistenza persiste:*[3] i nostri tentativi di forzare la mente possono provocare la reazione opposta a quella desiderata. Non solo è difficile sopprimere il pensiero, ma in seguito, se abbiamo *il permesso* di pensare agli orsi bianchi, tali pensieri si presenteranno con maggiore frequenza di quanto non sarebbe avvenuto se non avessimo cercato di sopprimerli in un momento precedente.

Se questo vale per pensieri e immagini neutre come gli orsi, non è difficile immaginare che cosa possa accadere quando cerchiamo di sopprimere pensieri, immagini e ricordi *negativi* di natura estremamente personale. Se in passato abbiamo fatto esperienza di umori depressi persistenti, è probabile che facciamo un grande sforzo mentale per tenere a bada i pensieri negativi.[4] Una ricerca condotta da Wenzlaff, Bates e colleghi dimostra che ciò può funzionare per un breve periodo, ma con un costo enorme: coloro che si sforzano maggiormente di tenere lontani i pensieri negativi finiscono per essere più depressi di coloro che non lo fanno.[5] Sulla base di tale ricerca, molti psicologi hanno confermato la conclusione suggerita da tempo dalla saggezza meditativa: cercare di sopprimere i pensieri indesiderati non è un modo molto efficace per stabilizzare e sgomberare la nostra mente.

Per prestare attenzione al qui e ora ci serve l'intenzione, non la forza.

Quando l'intenzione rende più della forza

Come possiamo stabilizzare e calmare la mente se la forza è così inefficace?

Non tutto è perduto. Avete mai visto una neonata studiare la sua mano, completamente assorta nell'esplorare quella meravigliosa creazione della natura? Può mantenere l'attenzione per diversi minuti consecutivi, apparentemente senza alcuno sforzo. La

mente ha un meccanismo naturale per sostenere un'attenzione prolungata e vigile. Come facciamo ad attingere a tale meccanismo?

Uno dei modi consiste nel proporre a noi stessi la gentile sfida di concentrare e riconcentrare la nostra attenzione su un singolo oggetto. Storicamente sono stati utilizzati molti diversi oggetti per raccogliere e stabilizzare la mente in questo modo, dalla fiamma di una candela che fluttua dolcemente a un suono come "om", ripetuto nella mente in silenzio. Diverse ricerche hanno rivelato che concentrarsi intenzionalmente su un solo oggetto in questo modo può stabilizzare la mente, attivando le reti cerebrali corrispondenti al centro d'attenzione scelto e allo stesso tempo inibendo le reti cerebrali corrispondenti a richieste di attenzione contrastanti, senza bisogno di forzature.[6] È come se il cervello "illuminasse" l'oggetto selezionato, "oscurando" allo stesso tempo gli oggetti non selezionati.

Per trarre vantaggio da questi processi basilari, da queste tendenze naturali della mente/del cervello di stabilizzarsi in determinate circostanze, dobbiamo effettivamente fare uno sforzo, ma si tratta di un certo tipo di *sforzo gentile*. Puntiamo il riflettore della nostra attenzione sull'oggetto da noi scelto e, ogni volta che ci accorgiamo che la nostra attenzione se n'è allontanata, torniamo a puntare il riflettore su tale oggetto. Tutto ciò è molto diverso dagli sforzi orientati al conseguimento di un obiettivo, che cercano di stabilizzare la mente forzando alcuni pensieri, eliminandone altri o erigendo una barriera per impedire l'accesso di pensieri e sentimenti non desiderati. È un tipo di sforzo aggraziato e gentile che segnala il passaggio a una modalità mentale che sostiene la curiosità, l'interesse e una tendenza a esplorare e indagare. Significa attingere alla capacità della mente di avvicinarsi alle situazioni, anziché di evitarle, come abbiamo visto nel capitolo tre.

Tradizionalmente, l'idea di imbrigliare la capacità naturale della mente di generare calma e chiarezza è ben catturata dall'immagine di un bicchiere di acqua torbida. Finché continuiamo ad agitare l'acqua, essa rimarrà opaca e torbida. Ma se abbiamo la pazienza di stare semplicemente ad aspettare, i corpi estranei si depositeranno naturalmente sul fondo del bicchiere, mentre il resto sarà acqua pura e trasparente. Allo stesso modo, i nostri tentativi di stabilizzare, calmare o controllare la mente spesso non fanno che agitare le acque e rendere tutto meno chiaro. Ma possiamo discostarci dalle nostre abitudini e smettere di contribuire alla ne-

bulosità della mente incoraggiandola a posare l'attenzione su un solo oggetto e a soffermarsi su di esso per qualche tempo. Quando abbandoniamo intenzionalmente l'impulso di forzare le cose affinché siano in un certo modo, la mente si stabilizza da sé in modo naturale, dandoci una maggiore calma e chiarezza.

È importante scegliere un oggetto relativamente neutro da porre al centro dell'attenzione. L'oggetto non deve essere carico di valenze emotive o rivestire un tale interesse intellettuale da alterare lo sviluppo della stabilità mentale. Sin dai tempi antichi, il respiro è stato ritenuto idoneo e utilizzato a questo scopo. L'intenzione è quella di prestare attenzione nel modo migliore possibile alle sensazioni fisiche che mutano costantemente mentre il respiro entra ed esce dal corpo.

IL RESPIRO

Forse vorrete provare subito questa prima pratica di consapevolezza del respiro, se avete la possibilità di distendervi brevemente. Altrimenti, provatela in un momento successivo.

Potete anche coltivare la consapevolezza del respiro in posizione seduta. Una guida a questa pratica è fornita nella Traccia 4 del CD allegato al volume e nelle prossime pagine.

Il fatto che la pratica di concentrarsi sul respiro in questo modo sia stata attuata ogni giorno, in qualche parte del mondo, almeno da 2500 anni è una straordinaria fonte d'ispirazione. Il respiro è

Consapevolezza del respiro – in posizione sdraiata

Per prendere contatto con il respiro che sta entrando nel vostro corpo in questo momento, distendetevi supini e posate una mano sull'addome (nella zona dell'ombelico). Forse noterete che in questa posizione la parete addominale si solleva a ogni inspirazione e si abbassa a ogni espirazione. Vedete se riuscite a individuare e a percepire questo movimento, dapprima con la mano, poi senza la mano, semplicemente "posando la mente sulla pancia". Non c'è alcun bisogno di controllare il flusso del respiro. Consentitegli di andare e venire a suo piacimento, percependo meglio che potete i mutamenti delle sensazioni fisiche. Rimanete in questa consapevolezza, con la sensazione del respiro che si muove nel corpo in questo modo (o in qualsiasi altro modo si muova l'addome) mentre respirate.

Consapevolezza del respiro – in posizione seduta

Prendere posizione

1. Sedetevi in una posizione comoda, su una sedia con lo schienale diritto oppure su una superficie morbida sul pavimento, appoggiando i glutei su uno o più cuscini oppure su uno sgabello basso o una panchetta da meditazione. Se usate una sedia, sedetevi lontano dallo schienale, in modo che la colonna vertebrale si sostenga da sé. Se vi sedete per terra, è utile che le ginocchia tocchino effettivamente il pavimento, anche se all'inizio magari non succederà; fate delle prove con l'altezza dei cuscini o dello sgabello, finché non vi sentite comodi e con un sostegno adeguato.
2. Lasciate che la schiena adotti una postura eretta, dignitosa e comoda. Se siete su una sedia, appoggiate interamente la pianta dei piedi sul pavimento, senza incrociare le gambe. Chiudete dolcemente gli occhi, se ciò vi fa sentire a vostro agio. Altrimenti, lasciate che il vostro sguardo cada sul pavimento a circa un metro e mezzo davanti a voi, senza metterlo a fuoco.

Portare consapevolezza al corpo

3. Prendete consapevolezza delle sensazioni fisiche, concentrando l'attenzione sulle sensazioni tattili generate dal contatto e dalla pressione del vostro corpo sul pavimento e sulla superficie sulla quale siete seduti. Dedicate un minuto o due all'esplorazione di queste sensazioni.

Concentrarsi sulle sensazioni del respiro

4. Ora portate consapevolezza ai cambiamenti delle sensazioni fisiche nell'addome, mentre il respiro entra nel corpo e ne esce, come avete già fatto da sdraiati.
5. Concentrate la vostra consapevolezza sulle sensazioni di lieve tensione generate dalla parete addominale che si espande delicatamente a ogni inspirazione e sulle sensazioni di rilascio che percepite quando la parete addominale si sgonfia a ogni espirazione. Fate del vostro meglio per restare in contatto con le sensazioni fisiche del vostro addome e i loro cambiamenti per tutta la durata dell'inspirazione e dell'espirazione, magari notando le pause appena accennate tra un'inspirazione e l'espirazione successiva e tra un'espirazione e l'inspirazione successiva. In alternativa, se preferite, concentratevi su una parte del corpo in cui percepite le sensazioni del respiro nel modo più vivido e distinto (per esempio le narici).
6. Non c'è bisogno di cercare di controllare il respiro in alcun modo; lasciate semplicemente che il vostro corpo respiri da sé. Fate del vostro meglio per adottare questo atteggiamento di apertura e accet-

tazione anche nei riguardi del resto della vostra esperienza: non c'è niente da aggiustare e nessuno stato particolare da raggiungere. Fate semplicemente del vostro meglio per arrendervi all'esperienza così com'è, senza pretendere che sia in alcun modo diversa.

Cosa fare quando la mente vaga

7. Presto o tardi (di solito piuttosto presto), la mente si allontanerà dalla concentrazione sulle sensazioni del respiro nell'addome, lasciandosi assorbire da pensieri, progetti o sogni a occhi aperti o semplicemente vagando senza meta. Qualsiasi cosa emerga, qualsiasi cosa attragga o assorba la mente, non c'è nessun problema. Questo vagare e lasciarsi assorbire dalle cose è semplicemente una tendenza naturale della mente; non è né un errore né un fallimento. Quando notate che la vostra consapevolezza non è più focalizzata sul respiro, forse è il caso che vi congratuliate con voi stessi, perché siete ritornati abbastanza in voi da rendervene conto. Ancora una volta siete consapevoli della vostra esperienza. Magari vorrete riconoscere brevemente dov'è andata a posarsi l'attenzione (prendendo nota di ciò che vi passava per la mente e magari commentando mentalmente: "pensieri" oppure "progetti" oppure "preoccupazioni"). Quindi potete gentilmente riaccompagnare la vostra attenzione alle sensazioni del respiro nell'addome, mentre portate consapevolezza alla sensazione di questa inspirazione o di questa espirazione, a seconda di ciò che troverete al vostro ritorno.

8. A prescindere dalla frequenza con cui notate che la mente si è messa a vagare (cosa che molto probabilmente succederà molte volte e molte volte ancora), ogni volta prendete nota di dove si trovava la vostra attenzione, poi riaccompagnatela gentilmente al respiro e riprendete semplicemente a essere consapevoli dei cambiamenti delle sensazioni fisiche che si manifestano a ogni inspirazione ed espirazione.

9. Come meglio vi riesce, conferite una qualità di gentilezza alla vostra consapevolezza, magari considerando le ripetute digressioni della mente come opportunità per coltivare una maggiore pazienza e accettazione dentro di voi e una certa compassione nei riguardi della vostra esperienza.

10. Proseguite la pratica per dieci minuti, o ancora più a lungo, se preferite, magari ricordando a voi stessi di quando in quando che l'intenzione è semplicemente quella di essere consapevoli della vostra esperienza momento per momento, come meglio vi riesce, usando il respiro come un'ancora, per riconnettervi dolcemente con il qui e ora, ogni volta che notate che la mente si è messa a vagare e non è più in contatto con l'addome, con questo respiro, proprio in questo momento.

con noi ovunque andiamo (non possiamo uscire di casa senza!); qualsiasi cosa stiamo facendo, qualsiasi sentimento proviamo e quale che sia la nostra esperienza, il respiro è sempre a disposizione, per aiutarci a riconnettere l'attenzione al momento presente.

Imparare a focalizzare, rifocalizzare e rifocalizzare ancora la nostra attenzione sul respiro è un modo meraviglioso per imparare come essere del tutto presenti proprio qui e ora, in un istante, in qualsiasi momento, qualsiasi cosa si manifesti nel nostro "qui e ora". Poiché possiamo rivolgere l'attenzione ai movimenti legati al respiro soltanto nel momento stesso in cui essi si manifestano, concentrarci sul respiro ci mantiene nel presente e rappresenta un'ancora di salvezza, che ci permette di riconnetterci al qui e ora, quando ci accorgiamo che la nostra mente è andata lontano, che è altrove, nel passato o nel futuro.

Non è facile mantenere la consapevolezza focalizzata sul respiro, mentre la mente viene trascinata qua e là da pensieri, sentimenti, sensazioni fisiche o distrazioni esterne. Ma forse può essere meno faticoso se riusciamo a vedere tali fluttuazioni della mente come "ciò che la mente fa" per sua natura, come le onde sulla superficie dell'acqua. Se consideriamo queste "onde della mente" naturali e inevitabili, possiamo vedere l'andare e venire della nostra attenzione come il cuore della pratica, piuttosto che come un errore, una deviazione o una distrazione. Perché quell'andare e venire ci insegna esattamente ciò che dobbiamo imparare: a *riconoscere* quando siamo scivolati nella modalità del fare, a *svincolarci* dal fare in qualsiasi forma e a entrare e dimorare nell'essere.

Scoprire una calma inattesa

Vince ha scoperto che concentrarsi sul respiro ha un meraviglioso effetto calmante su di lui, sin dalla prima volta che ha provato. La sua mente si è acquietata e si è sentito calmo come non era da tempo. Ha deciso di prendere l'abitudine di ripetere la stessa pratica ogni giorno, durante la pausa pranzo al lavoro. Ogni giorno chiudeva la porta dell'ufficio e si esercitava con l'aiuto di un CD di meditazione. Non soltanto Vince, ma il mondo intero ha notato la differenza.

"Da qualche tempo la mia responsabile era preoccupata perché gli sembravo stressato", ha riflettuto Vince. "Ogni volta che mi vedeva mi chiedeva: 'Tutto a posto? Ti senti bene?'. Da quando

pratico la meditazione durante la pausa pranzo al lavoro, mi sento molto più rilassato. Ieri, quando ho aperto la porta e ho ricominciato a lavorare, la mia responsabile ha fatto capolino nel mio ufficio e mi ha chiesto come mi sentivo. Io ho risposto che stavo bene. E lei ha aggiunto: 'Ti devo dire una cosa. Non so quante persone sono venute nel mio ufficio per qualche motivo e poi mi hanno detto: Vince sembra molto più felice al pomeriggio'. Nel mio lavoro interagisco con un sacco di persone, con cui ho a che fare per vari motivi. E hanno notato che nel pomeriggio sono molto più rilassato e felice. Questo mi fa davvero piacere, perché è proprio così che mi sento quando 'ritorno' dopo pranzo, ma non mi ero reso conto che si vedesse. Io sapevo come mi sentivo, ma non mi ero reso conto che anche tutti gli altri l'avessero notato."

Perciò qual era la differenza notata da Vince?

"Quello che noto è che, se sto conducendo una conversazione con qualcuno o con un gruppo di persone e comincio a innervosirmi, posso essere consapevole del respiro e allo stesso tempo proseguire la conversazione. Per esempio potremmo parlare proprio come stiamo parlando adesso e se io dovessi innervosirmi, potrei prendere consapevolezza del respiro; il respiro è già qui e mi aiuta a calmarmi."

Vince non stava cercando di essere una persona più simpatica o di fare colpo sui colleghi di lavoro. Quello sembrava piuttosto un effetto collaterale del fatto di trovare il tempo, durante la pausa pranzo, per sedersi semplicemente in silenzio e concentrarsi sul respiro. Durante quei periodi di pratica formale della consapevolezza aveva sperimentato qualcosa di molto importante, e cioè la tendenza intrinseca della mente ad acquietarsi, una volta che abbandoniamo i tentativi di costringerci a sentirci in un certo modo. Vince trovava che questa semplice pratica gli consentiva poi di gestire le situazioni in modo diverso anche in altri momenti e di rispondere alle situazioni in modo intenzionale, piuttosto che *reagendo* automaticamente. Stava imparando la differenza tra permettere alla mente di acquietarsi e cercare di costringerla ad acquietarsi.

La meditazione di consapevolezza ci permette di rispondere in modo creativo al momento presente, liberandoci dalle reazioni involontarie che innescano il ciclo della ruminazione.

L'abilità della mente di acquietarsi da sé nel modo sperimentato da Vince è stata risco-

perta innumerevoli volte da altre persone nel corso dei secoli. Essa ha due implicazioni importanti. Innanzitutto ci offre un modo abile ed efficace per lasciare che la mente assuma questa condizione naturale, per quanto a noi poco familiare. In secondo luogo ci dimostra che dentro ciascuno di noi esiste già una capacità di calma interiore e pace, che è sempre disponibile. Non dobbiamo fare nulla di speciale per ottenere o meritare questo particolare stato d'animo. Basta che smettiamo di ostacolarci da noi, basta che smettiamo di agitare le acque della mente, rendendola torbida e nebulosa. La cosa sorprendente è che questa calma e felicità interiore che è dentro ciascuno di noi non dipende dalle fortune o dalle disgrazie che la vita ci riserva. È sempre a nostra disposizione e possiamo attingervi in qualsiasi momento, una volta che abbiamo un metodo affidabile. Ciò può condurci a un maggiore senso di equilibrio e di serenità di fronte agli alti e bassi, ai piaceri e ai dolori che sono componenti inevitabili della vita. È come sperimentare una capacità autentica e innata di felicità per noi stessi e per gli altri, che non dipende interamente dal fatto che le cose vadano in un certo modo o dall'ottenere il risultato di cui pensiamo di avere bisogno. Non che sia facile ricordare questa capacità innata e riconnettersi a essa. A questo scopo è necessario un certo tipo di allenamento.

Come gestire la mente che vaga

Katrina si stava scoraggiando. Sperava che la meditazione del respiro le donasse pace e tranquillità e le permettesse di sfuggire a una mente troppo occupata, ma non è andata così. "Ho pensato a una miriade di cose diverse", ha raccontato. "È molto difficile impedire a me stessa di immaginare il futuro, di pensare alle cose. Cerco di controllarmi e magari funziona per due minuti, ma poi ricomincio da capo."

Katrina ha finito per ingaggiare una battaglia per il controllo della mente, una delle reazioni più comuni tra chi comincia a praticare la meditazione. Abbandonare l'attaccamento alla modalità del fare cui siamo abituati può risultare strano e artificiale. Siamo così abituati alla velocità e agli impegni della nostra vita che quando rallentiamo deliberatamente il ritmo e ci prefiggiamo di concentrarci su una sola cosa, qualcosa dentro di noi si ribella. Quan-

do cominciamo un periodo di pratica formale, sdraiati o seduti, presto o tardi (di solito avviene ben presto) scopriamo che la nostra mente ha una vita tutta sua e che, nonostante la nostra determinazione a mantenere la concentrazione sul respiro o su qualsiasi altro oggetto, la mente vaga, addentrandosi in vari pensieri, spesso sul futuro o sul passato.

Questa tendenza della mente a vagare è perfettamente normale. L'apparente proliferazione infinita dei nostri pensieri non rispecchia affatto un'incapacità di meditare, anche se all'inizio può essere demoralizzante scoprire questa caratteristica della nostra mente. In realtà il riconoscimento della natura cangiante del flusso dei pensieri e di quanto sia labile la nostra attenzione segna l'inizio della consapevolezza meditativa. In ogni caso è molto facile diventare irrequieti di fronte al torrente incessante di pensieri e quindi pensare che stiamo sbagliando qualcosa. Può darsi che finiamo per dire a noi stessi che non sta accadendo nulla di utile o di interessante: la mente non fa altro che vagare in modo incontrollabile, anche se persistiamo nel riportarla innumerevoli volte alla sensazione del respiro che si muove nel corpo, o all'oggetto primario della nostra attenzione, qualunque esso sia. "Che noia!", dice la mente a se stessa.

È naturale pensare che il lavoro della meditazione sia interrotto quando la mente vaga qua e là. Eppure è proprio a questo punto che la pratica della meditazione diventa veramente interessante e vitale. Ogni momento in cui la mente prende il largo ci offre una nuova opportunità di divenire più consapevoli di quando scivoliamo (o siamo già scivolati) fuori dalla modalità dell'essere e ritorniamo alla modalità del fare. Ciò ci permette di divenire più consapevoli dei pensieri, dei sentimenti e delle sensazioni fisiche che ci trasportano altrove in quei momenti. Per fortuna tali occasioni si presentano con tale frequenza che avremo innumerevoli opportunità per assistere al fermento e alla pressione della modalità del fare, magari percependola con maggiore chiarezza di quanto non ci sia mai capitato prima, per quanto ciò possa metterci a disagio. Si tratta di preziose e fondamentali opportunità per coltivare l'abilità di svincolarci dalla modalità del fare e di ritornare alla più consapevole modalità dell'essere.

Ecco perché le istruzioni per la pratica della consapevolezza del respiro ci incoraggiano a congratularci con noi stessi quando

notiamo che la nostra consapevolezza non è più sul respiro. In quello stesso momento può essere utile prendere brevemente nota di ciò che ci passa per la mente e definire ciò che sta accadendo (per esempio "pensieri" o "progetti" o "preoccupazioni"). *Qualunque sia il contenuto del pensiero o dell'impulso, il nostro compito è lo stesso*: notare che cosa abbiamo in mente in questo momento e poi riaccompagnare gentilmente la nostra consapevolezza al respiro, rinnovando il contatto con l'inspirazione o l'espirazione in atto nel momento del nostro ritorno.

A questo punto può darsi che ci ritroviamo a giudicare duramente la nostra esperienza, perché ci sentiamo frustrati oppure ostacolati nei nostri sforzi. Magari ci chiediamo: *Perché non ci riesco meglio?* In questi momenti può essere utile ricordare di conferire una qualità gentile anche a questa consapevolezza, rendendoci conto che questi pensieri autocritici e censori sono semplicemente pensieri e sentimenti come tutti gli altri, non sono altro che vecchi e radicati fenomeni meteorologici della mente, senza un peso o un'importanza particolare. Né tantomeno sono esatti. La loro presenza, però, può essere vista come una serie di opportunità per ricordarci di apportare pazienza, accettazione gentile e apertura alla nostra esperienza. E perché non farlo, visto che la nostra esperienza è già così com'è? Essere duri con noi stessi perché non ci piacciono le cose come stanno significa aggiungere qualcosa in più ed è superfluo. I nostri giudizi, se non vengono mantenuti nella consapevolezza in questo modo, possono essere esattamente ciò che ci impedisce di vedere le cose chiaramente in questo istante e di accettare le cose così come sono.

Trasformare le scoperte in aspettative

Come qualsiasi altra cosa, anche la meditazione può essere facilmente affrontata nell'ambito della modalità mentale del fare. Forse, dopo aver sperimentato lo spontaneo placarsi delle turbolenze della mente in diverse occasioni, ci ritroveremo ad aspettarci che ciò accada ogni volta che ci sediamo a meditare. Se arriva un momento in cui non siamo così tranquilli, può darsi che ci sentiamo delusi e frustrati. Magari sappiamo, a un certo livello, che mettere da parte le nostre aspettative sarebbe molto più efficace, ma non possiamo fare a meno di chiederci: *Se l'ultima volta ho prova-*

to calma, perché non ora? Involontariamente siamo scivolati in una modalità orientata agli obiettivi, anche nella pratica di meditazione. Poi possiamo finire per essere ancora più convinti di non fare affatto progressi nella pratica della meditazione, di essere ritornati al punto di partenza.

"A volte la cosa mi irrita parecchio", dice Paula. "Pratico la meditazione quando ritorno dal lavoro. Di solito ho un atteggiamento molto positivo rispetto a questa cosa, ma qualche volta mi capita di essere irrequieta e può diventare davvero irritante."

Che cosa succede a Paula? Be', innanzitutto c'è l'irrequietezza in sé, che è un fascio di sensazioni fisiche accompagnate da un "sentimento" interiore. Poi arriva qualcosa d'altro, qualcosa in più: l'irritazione. Come l'ha gestita quando si è manifestata?

"Ho cercato di lasciarla in pace e di continuare a fare quello che stavo facendo: ritornare al respiro. In parte è andata bene, ma poi ho cominciato a sentirmi di nuovo irrequieta e irritata."

L'irritazione è strettamente legata alla frustrazione, e la frustrazione emerge quando un'aspettativa o un obiettivo vengono ostacolati. Da dove era nato l'obiettivo di Paula?

"A volte ho provato una sensazione meravigliosa", dice lei, descrivendo la pratica. "La provavo a tratti, come se io fossi veramente qui; poi, in altri momenti tornava l'irritazione."

Senza rendersene conto, Paula si era prefissa l'obiettivo di "sentirsi bene" durante la pratica. È molto comune avere la sensazione di "essere arrivati" in certi momenti, di sentirci come ci dobbiamo sentire, per poi in altri momenti, magari anche subito dopo, avere l'impressione di esserci lasciati sfuggire tutto quanto. Anche questa è un'esperienza molto comune quando si inizia la pratica di meditazione e non è affatto un problema, soprattutto se ne siamo consapevoli e sorridiamo dentro di noi di fronte alle infinite e buffe evoluzioni della modalità mentale del fare. Una volta che abbiamo sperimentato un senso di pace, anche per un istante brevissimo durante una sessione di pratica, scatta automaticamente la tendenza abituale della modalità mentale del fare di cercare obiettivi; così si genera l'aspettativa o la speranza di provare

Riconoscere consciamente che la mente vaga ci ricorda che abbiamo già riportato l'attenzione al momento presente e rende più facile abbandonare la tendenza a giudicare duramente noi stessi per "avere sbagliato".

la stessa esperienza nel momento successivo o durante la successiva sessione di pratica. E se quell'esperienza non si ripete secondo le nostre aspettative, è facile che proviamo delusione e irritazione.

E anche se riconosciamo l'aspettativa e l'irritazione, è facile che manteniamo comunque un atteggiamento critico verso noi stessi per esserci irritati. Le elucubrazioni della mente giudicante sono davvero infinite e ben lungi dall'accettare semplicemente le cose come sono. Può darsi anche che finiamo per pensare che i meditatori esperti non si sentano mai irritati, mentre generiamo infinite fantasie e idealizziamo la meditazione.

Perciò se in qualsiasi momento emerge l'irritazione, può essere utile non prendere la strada del giudizio e della fantasia, ma piuttosto prenderne nota, etichettandola semplicemente come "irritazione", allo scopo di riconoscerla per ciò che è. Dopodiché si può gentilmente reindirizzare l'attenzione al respiro.

Le nostre aspettative di "ciò che *dovremmo* sentire" ci mostreranno abitualmente e automaticamente il loro vecchio volto familiare e, a volte, nella nostra inconsapevolezza, saranno causa di frustrazione. In questi momenti la sfida consiste nel notare semplicemente i pensieri del tipo "avrei potuto, avrei voluto, avrei dovuto" con un amichevole interesse, come vecchie conoscenze. Possiamo semplicemente riconoscerli come "pensieri" o "giudizi" o "rimproveri" e riportare la nostra attenzione al respiro.

Nel corso del tempo questi stati mentali indotti dall'orientamento agli obiettivi diverranno più familiari e non rappresenteranno più un nemico o un ostacolo nella stessa misura. Anche se la sensazione di essere impegnati in una lotta può ritornare con esasperante regolarità, gradualmente riconoscere tali evoluzioni diventa più che altro un modo per ricordarci quanto possa essere grande il potere della modalità del fare sulla nostra vita e anche sui nostri pensieri e sentimenti e sulle nostre motivazioni. Piuttosto che una ragione per disperarci, tuttavia, questi stati mentali censori e orientati agli obiettivi possono essere trattati come delle "dritte", per ricordarci quanto sia facile farci prendere da emozioni complicate come l'ansia di "arrivare a destinazione" o "fare progressi". È così che alla fine impariamo a vedere i pensieri e i sentimenti semplicemente come pensieri e sentimenti, come abbiamo descritto nel capitolo due, fino a comprendere che essi di solito non sono né particolarmente accurati, né particolarmente utili.

Accettare le divagazioni della mente e ricominciare da capo

Quando pratichiamo la consapevolezza, se scivoliamo nuovamente nella modalità del fare, pensando che la meditazione "non sta funzionando" oppure che "la stiamo facendo nel modo sbagliato", può essere molto utile ricordare a noi stessi che coltivare la consapevolezza del respiro o di qualsiasi altro oggetto dell'attenzione è una pratica che fondamentalmente consiste nel ricominciare e poi ricominciare e ricominciare ancora, ogni volta che ci lasciamo coinvolgere e trascinare dalle divagazioni della mente.

"Capisco che la mia mente vaga", dice Vince. "Ci può volere un po' prima che io mi accorga di ciò che sta accadendo. Prima mi arrabbiavo e mi sentivo frustrato per questo. Ora tendo a notare che la mente vaga parecchio. Tendo a lasciare che i pensieri passino e, se riesco a ripristinare anche solo un po' l'attenzione, i pensieri non mi disturbano più di tanto. Una volta erano molto intensi, mentre adesso sembra che fluttuino qua e là."

Vince ha imparato a notare la deriva e riconduce l'attenzione al respiro, senza mettersi in difficoltà per questo. Ha smesso di provare frustrazione per il fatto che la sua attenzione tende a essere dirottata dai vari pensieri. Non è che non succeda più, ma imparare ad assistere all'intero processo senza reagire in modo automatico gli ha permesso di concentrarsi nuovamente sulle sensazioni

Se vi capita di provare frustrazione per le divagazioni della mente...

Ricordate che le divagazioni della mente sono opera della modalità del fare;
che il momento in cui ve ne rendete conto è di per sé un momento di consapevolezza.

Se vi capita di pensare "Dovrei riuscirci meglio, dopo tutto questo tempo"...

Ricordate a voi stessi di prendere nota dei pensieri del tipo "dovrei, potrei, vorrei", che fanno parte della mente giudicante, e ritornate al respiro.

Se vi capita di cercare di controllare il respiro...

Ricordate a voi stessi di lasciare che respiri da sé.

legate al respiro con maggiore affidabilità di quando si lasciava trasportare dall'autocritica.

Ricominciare non significa che abbiamo commesso un errore. Non è una deviazione, è il cuore della pratica.

Gran parte delle difficoltà nella pratica arrivano proprio quando siamo già ritornati nel momento presente e ci rendiamo conto che la mente è stata assorta nelle sue divagazioni. Ma questo momento è anche un'importante opportunità per imparare. Ripetendo la pratica, constatiamo di continuo che ogni inspirazione è un nuovo inizio e ogni espirazione è un nuovo abbandono. Cominciamo così a vedere che il passaggio da una modalità mentale all'altra può essere praticamente istantaneo. In questo modo, la pratica ci dà sempre la possibilità di ricominciare, in questo momento, con questo respiro. Se la nostra mente vaga cento volte durante un periodo di pratica formale, semplicemente la riportiamo indietro cento volte, di buon cuore. È di questo che parlava Vince nel riferire la sua esperienza.

Alla fine può darsi che capiamo che cosa ci chiede effettivamente questa pratica: riconoscere e accettare che la nostra mente ha una vita propria e che inevitabilmente essa divagherà dall'oggetto dell'attenzione che abbiamo scelto, in questo caso il respiro. E forse arriveremo a capire che possiamo riaccompagnare gentilmente l'attenzione al respiro, ogni volta che questo accade. In ultima analisi, arriviamo a capire che possiamo "cullare" tutto ciò nella consapevolezza, con un tocco lieve e gentile, comprese le divagazioni della mente, con tutte le sue ossessioni e i suoi sforzi. Soltanto questo. Ma *questo* non è poco, anzi, forse è tutto. Forse ci renderemo conto che i momenti di maggiore difficoltà possono essere i momenti in cui impariamo di più. Nel momento in cui ricominciamo, anche se stiamo facendo fatica, può darsi che proviamo una fugace sensazione di gioia, o magari la sensazione di ritornare a casa o di riconoscere un vecchio amico. Queste esperienze possono risvegliare la nostra curiosità e il nostro senso di avventura e indurci a proseguire la pratica anche quando una parte di noi vorrebbe smettere.

Lasciare che sia e concedere: rinunciare al controllo

Suzanne trovava difficile concentrarsi sul respiro senza cercare di controllarlo: "Mi accorgo che cerco di controllare il respiro e ral-

lentarlo. Passo tutto il tempo a pensare se è giusto. Non mi sembra una respirazione naturale".

Cercare di controllare il respiro non è un'esperienza rara nei primi stadi della pratica della meditazione. Tuttavia il corpo sa benissimo da sé come respirare. In effetti il respiro fa ciò che deve fare alla perfezione... *finché* non s'immischia la mente, con i suoi pensieri, i suoi dubbi e i suoi sforzi. Allora ci risulta terribilmente difficile essere accomodanti con noi stessi e lasciar perdere le nostre aspettative riguardo a come "dovrebbero essere" le cose. Ci risulta difficile avere fiducia che il respiro se la cavi da sé.

Alla fine Suzanne si è resa conto che non aveva bisogno di cercare di rallentare il respiro, che non aveva bisogno di fare niente di diverso, che in realtà non aveva bisogno di *fare* proprio nulla. Ha cominciato a concentrarsi sulle sensazioni associate al respiro, invece di cercare di controllare il respiro per far accadere qualcosa.

"Ora mi piace parecchio", dice Suzanne. "Prima cercavo di controllare tutto consciamente, compreso il respiro. Poi ho scoperto che dopotutto era più facile lasciare che il respiro accadesse da sé e ritornarci con l'attenzione quando la mente vagava. Se non ci si lascia incastrare in qualche schema di pensiero è più facile."

Non c'è uno stato particolare che dobbiamo raggiungere quando pratichiamo la consapevolezza del respiro: l'idea è semplicemente di permettere che l'esperienza di ogni momento sia esattamente così com'è, senza pretendere che sia diversa. In altre parole, essere consapevoli e insediarsi e dimorare in tale consapevolezza.

Un respiro alla volta: c'è soltanto questo momento

Concentrarsi sulle sensazioni del respiro mentre un respiro segue l'altro c'insegna come fare una cosa alla volta e dimorare in un momento alla volta. Nella vita quotidiana incontriamo numerose situazioni in cui tendiamo a prevedere il futuro. È come trovarsi di fronte una catasta di legna che deve essere spostata dal punto in cui è stata lasciata alla consegna, davanti alla casa, al luogo dove la teniamo di solito, sul retro. Se guardiamo l'intera catasta ci scoraggiamo; magari ci mancherà l'energia e d'un tratto la televisione sembrerà più interessante di quanto non fosse prima. Ma sappiamo anche che se riusciamo a concentrarci su un solo pezzo di legno, quello che dobbiamo spostare in questo momen-

to, e a dedicargli tutta la nostra attenzione, d'un tratto questo duro lavoro diventa fattibile. Non si tratta semplicemente di ingannare noi stessi, fingendo che la catasta non sia grande, ma piuttosto di esplorare la possibilità di accedere a una modalità mentale diversa, nella quale prestiamo attenzione alla qualità del momento presente, piuttosto che prevedere quanto potremo sentirci esausti alla fine.

L'effetto della catasta di legna si applica anche a gran parte della nostra vita. Spesso ci sfiniamo concentrandoci su tutte le cose che dobbiamo fare, non soltanto nella giornata di oggi, ma nelle settimane o nei mesi a venire. In questo modo ci carichiamo di un fardello che non è affatto necessario. Quando ci sintonizziamo deliberatamente su questo momento soltanto, su ciò che è immediatamente davanti a noi, permettiamo che fluisca l'energia necessaria per completare solo il compito del momento.

CAMMINARE CON CONSAPEVOLEZZA

Quasi tutte le pratiche descritte in questo libro richiedono di focalizzare deliberatamente l'attenzione sul momento presente, su un aspetto della nostra esperienza. Così queste pratiche ci aiutano a stabilizzare la mente mentre coltiviamo l'attenzione consapevole. È infatti essenziale una certa stabilità per relazionarci con la nostra esperienza con maggiore chiarezza e consapevolezza. Ma è possibile che in alcuni momenti la nostra mente sia troppo agitata o stimolata per focalizzarsi efficacemente sul respiro mentre il corpo è seduto o disteso immobile. In tali momenti può essere prezioso rivolgere l'attenzione a un altro aspetto altrettanto familiare dell'esperienza quotidiana: le sensazioni del corpo mentre camminiamo. Sin dai tempi antichi, la camminata consapevole è stata usata di pari passo alla consapevolezza del respiro. È anche una meravigliosa pratica meditativa a sé stante.

Forse sapete già come una meditazione che implica movimento, per esempio il camminare in modo consapevole, possa farci passare da una modalità mentale all'altra. Il Tai Chi, il Chi Gong e lo Hatha Yoga sono esempi di meditazione in movimento. Forse portare a spasso il cane o uscire a fare una corsa per voi è un buon modo per "sgomberare la mente", quando siete intrappola-

ti in un circolo vizioso, mentre cercate di trovare un'idea creativa. O forse ricordate come ballando durante una festa nel weekend vi siete sentiti del tutto vivi in quel momento, liberi dai fardelli dei problemi accumulati nel corso della settimana. O forse sapete semplicemente che fare qualcosa di fisico quando siete turbati vi aiuta a "sfogarvi", evitando di essere risucchiati in un infinito rimuginare. Tutte queste attività fisiche sono di per sé potenziali pratiche di presenza mentale, quando vengono affrontate con consapevolezza e con uno spostamento intenzionale dell'attenzione. La meditazione camminata è un modo efficace per coltivare la consapevolezza in movimento, come vedremo nel prossimo esercizio.

Ci sono molti modi diversi per praticare la camminata consapevole e molti luoghi diversi sui quali la nostra attenzione può focalizzarsi e ai quali può ritornare in caso di distrazione. Una possibilità consiste nel concentrarsi sulle sensazioni legate al movimento dei piedi durante la camminata e in particolare al contatto con il pavimento o il terreno. Forse vorrete dedicare un po' di tempo a questo esercizio ora, dopo aver letto le istruzioni che seguono, oppure preferirete provarlo in un altro momento.

Camminare con consapevolezza

1. Trovate un luogo (al chiuso o all'aperto) nel quale potete camminare avanti e indietro lungo un immaginario sentiero, in una posizione sufficientemente protetta, cosicché non vi preoccupiate di essere osservati da altre persone mentre fate qualcosa che può sembrare strano, a loro e magari anche a voi, all'inizio.

2. Stando fermi a un'estremità del vostro sentiero, con i piedi paralleli e a una distanza pari all'ampiezza del vostro corpo e le ginocchia "morbide", in modo che possano flettersi leggermente, lasciate penzolare le braccia lungo i fianchi o tenete le mani sciolte davanti o dietro al corpo. Dirigete lo sguardo davanti a voi, senza mettere a fuoco nulla in particolare.

3. Mettete al centro della vostra consapevolezza le piante dei piedi, percependo direttamente le sensazioni fisiche derivanti dal contatto dei piedi con il terreno e il peso del corpo trasmesso dalle gambe e dai piedi al terreno stesso. Forse vi potrà essere utile flettere leggermente le ginocchia qualche volta, per percepire in modo più chiaro le sensazioni dei piedi e delle gambe.

4. Lasciate che il tallone sinistro si sollevi lentamente da terra, notando le sensazioni che percepite nei muscoli dei polpacci, e con-

tinuate, lasciando che tutto il piede sinistro si sollevi dolcemente, mentre il peso si sposta interamente sulla gamba destra. Prendete consapevolezza delle sensazioni del piede sinistro e della gamba sinistra, mentre la muovete con attenzione in avanti e lasciate che il tallone sinistro entri in contatto con il terreno. La cosa migliore è fare un passo breve e naturale. Lasciate che il resto del piede sinistro entri in contatto con il terreno, sentendo il peso del corpo spostarsi in avanti sulla gamba sinistra e sul piede sinistro, mentre il tallone destro si solleva da terra.

5. Con il peso trasferito interamente sulla gamba sinistra, lasciate che il resto del piede destro si sollevi e muovetelo lentamente in avanti, consapevoli di come cambiano le sensazioni nel piede e nella gamba nel frattempo. Prendete consapevolezza del peso che si sposta in avanti, sul piede destro, mentre esso si posa dolcemente a terra, e del tallone sinistro che si solleva nuovamente.

6. Muovetevi lentamente in questo modo, da un'estremità all'altra del sentiero, consapevoli in particolare delle sensazioni nella pianta del piede e nel tallone, mentre entrano in contatto con il terreno, e delle sensazioni nei muscoli mentre ogni gamba si muove in avanti. Se vi sembra opportuno, nel momento che preferite potete anche espandere la consapevolezza fino a includere la percezione del vostro respiro nelle varie fasi della camminata, notando quando l'aria entra e quando esce e anche le sensazioni legate alla respirazione. La vostra consapevolezza può estendersi anche alla percezione dell'intero corpo che cammina e respira, oltre che a come cambiano le sensazioni nei piedi e nelle gambe a ogni passo.

7. Quando arrivate alla fine del sentiero, fermatevi per qualche istante e prendete semplicemente consapevolezza della vostra posizione eretta; quindi voltatevi lentamente, notando e apprezzando la complessa sequenza di movimenti grazie alla quale il corpo cambia direzione, quindi continuate a camminare con consapevolezza. Forse di quando in quando potete prendere nota anche di ciò che gli occhi assorbono mentre la vostra posizione cambia e avete via via davanti una visione diversa.

8. Camminate avanti e indietro in questo modo, mantenendo nel modo migliore possibile la consapevolezza dell'intera esperienza della camminata, momento per momento, comprese le sensazioni nei piedi e nelle gambe e quelle generate dal contatto dei piedi con il terreno. Tenete lo sguardo rivolto in avanti, senza mettere a fuoco nulla in particolare.

9. Quando vi accorgete che la mente si è allontanata dalla consapevolezza dell'esperienza della camminata, riconducete gentilmente l'attenzione all'aspetto della camminata su cui avevate scel-

to di concentrarvi, utilizzandolo come un'ancora per riportare la mente al corpo e alla camminata. Se la mente è molto inquieta, è utile fermarsi per un momento e rimanere semplicemente sul posto, con i piedi a una distanza pari all'ampiezza del vostro corpo, in contatto con la respirazione e il corpo nella sua interezza, finché mente e corpo non si stabilizzano nuovamente. Quindi riprendete a camminare in modo consapevole.

10. Continuate a camminare per dieci o quindici minuti o ancora più a lungo, se desiderate.

11. Per cominciare, camminate a un ritmo più lento del solito, per avere maggiori opportunità di essere pienamente consapevoli delle sensazioni della camminata. Quando vi sentite a vostro agio nel camminare lentamente e con consapevolezza, potete sperimentare un passo più rapido, fino a raggiungere (o superare) la velocità a cui camminate normalmente. Se vi sentite particolarmente agitati, può essere utile cominciare a camminare rapidamente, con consapevolezza, e rallentare in modo naturale, via via che vi tranquillizzate.

12. Ricordatevi di fare passi brevi nella camminata. E non c'è bisogno che vi guardiate i piedi. Loro sanno dove sono e voi li potete sentire.

13. Ogni volta che ci riuscite, apportate la stessa consapevolezza che coltivate nella meditazione camminata alle vostre normali esperienze quotidiane del camminare. Naturalmente se praticate la corsa potete sempre apportare all'esperienza della corsa, passo dopo passo, momento per momento, un'attenzione di qualità analoga a quella coltivata nella camminata consapevole.

Imparare camminando

La pratica della camminata si rivela particolarmente utile quando siamo agitati e incapaci di tranquillizzarci oppure quando semplicemente non ce la facciamo più a restare seduti. Nei momenti difficili le sensazioni fisiche della camminata possono anche aiutarci a sentirci più stabili emotivamente di quanto ci sentiremmo nella pratica della meditazione seduta. La camminata consapevole è stata descritta anche come "meditazione in movimento". L'invito è quello di essere e di essere consapevoli a ogni passo, di camminare per camminare, senza alcuna destinazione. L'assenza di una destinazione o di un obiettivo si riconduce allo stesso tema di quando cominciamo e ricominciamo con ogni inspirazione e ogni espirazione: ci ricorda che esistono alternative alle modalità mentali in-

centrate sul fare, nelle quali dobbiamo sempre arrivare da qualche parte. Camminare semplicemente avanti e indietro lungo lo stesso sentiero incarna il tema "nessuna destinazione, nulla da fare, nessun obiettivo da raggiungere". E semplicemente essere qui pienamente in questo momento, con questo passo.

"Mi piace la meditazione camminata perché posso praticare la consapevolezza quando esco dal lavoro", spiega Suzanne. "Devo andare a prendere i bambini e a volte mi ritrovo a camminare a passo di marcia sul viale della scuola. Mi capita spesso di andare di fretta e di essere un po' stressata. Ora qualche volta ne sono consapevole e allora cammino un po' più lentamente e respiro a ogni passo. Così quando raggiungo i bambini che mi aspettano in fondo al viale mi sono già ricomposta."

Naturalmente, una volta che Suzanne è passata a camminare con consapevolezza, può anche camminare a passo sostenuto o "marciare" in piena consapevolezza. Ma rallentare il corpo l'ha aiutata a trovare una maggiore stabilità. A volte trova utile restare seduta in auto per qualche momento e prendere consapevolezza del suo respiro prima di scendere e andare incontro ai bambini:

"Finisce che la mente corre all'impazzata e poi il livello di attività sale e... be', anche il corpo corre all'impazzata. Se io rallento, tutto il resto rallenta e divento più consapevole di ciò che succede. E invece di impiegare dieci secondi per arrivare in fondo al viale, ce ne metto trenta o quaranta, ma ne vale la pena. Non ha importanza se arrivo qualche secondo dopo. Quando si diventa consapevoli del tempo, se si vuole un minuto può durare molto, ma molto a lungo".

L'esperienza di Suzanne dimostra come possiamo usare anche brevi istanti per essere consapevoli. Nel suo caso, la camminata consapevole l'ha aiutata a trasferire ciò che stava imparando a casa, durante la pratica più tranquilla e regolare della consapevolezza, allo scompiglio della vita quotidiana.

DALL'INCONSAPEVOLEZZA ALLA CONSAPEVOLEZZA

Il novizio di cui abbiamo fatto conoscenza all'inizio di questo capitolo aveva cercato di controllare la mente, prima svuotandola di ogni pensiero, poi riempiendola di pensieri. Il fatto di concentrarsi

sull'uno o sull'altro obiettivo e di giudicare quanto si fosse avvicinato a raggiungerlo comportava che non avesse pace. Pratichiamo la consapevolezza del respiro da seduti o la camminata consapevole per aiutarci a diventare più consapevoli, non come strategia per sgomberare la mente dai pensieri o altro. La chiarezza e la tranquillità mentale possono insorgere di conseguenza, come effetto secondario di tale consapevolezza e per il fatto di lasciare che le cose siano come sono, ma se prendiamo la quiete momentanea come indicatore dei progressi che stiamo facendo e l'inquietudine momentanea come segnali di un'assenza di progressi, non facciamo che seminare ulteriore frustrazione e disperazione, perché lasciamo che la modalità del fare confronti i nostri "progressi" con un "risultato" desiderato. Finché cerchiamo di sbarazzarci di pensieri o sentimenti sgradevoli o di conquistare la tranquillità, continueremo a essere frustrati.

Nella pratica della consapevolezza, l'intenzione non è quella di controllare la mente con la forza, ma di percepire chiaramente gli schemi mentali sani e quelli nocivi. L'intenzione è avvicinare la nostra mente e il nostro corpo con un senso di curiosità, apertura e accettazione, affinché possiamo vedere ciò che c'è da scoprire, con o senza grande fatica. In questo modo, a poco a poco, cominciamo a liberarci dalla morsa delle nostre abitudini mentali. Cominciamo a sapere direttamente ciò che stiamo facendo, mentre lo stiamo facendo. Cominciamo un'aggraziata transizione dall'inconsapevolezza alla consapevolezza.

5

Un modo diverso di sapere

Aggirare la ruminazione mentale

"Mi fa piegare in due dalle risate."
"Mi sono sentita sollevata."
"L'ho ascoltato fino alla nausea."
"Mi sono sentito mancare."
"Ho le farfalle nello stomaco."
"Mi è venuta una sincope."

Se usiamo metafore come queste per comunicare i nostri stati emozionali c'è un buon motivo. Il corpo e le sue infinite sensazioni sono depositari e messaggeri delle emozioni. Naturalmente sentirsi sollevati non significa staccarsi fisicamente da terra, ma descrizioni come queste si rifanno ad aspetti reali di alcune sensazioni fisiche. Di solito non perdiamo veramente conoscenza quando siamo scioccati o spaventati, ma il segnale emotivo è così forte che possiamo sentirci come se stessimo veramente per svenire.

Il punto è che il corpo ha un sacco di cose da dirci a proposito di come ci sentiamo, non soltanto nei momenti più estremi, ma sempre. Eppure spesso non ascoltiamo i suoi messaggi con saggezza, perché siamo troppo impegnati a reagire a quei segnali in modi che innescano immediatamente una cascata di pensieri e di giudizi. La sfida sta nel verificare se, nella modalità dell'essere, riusciamo effettivamente ad aprirci alle varie sensazioni che proviamo nel corpo, a conoscerle e a "fare amicizia" con loro, quali che siano; e ad accettarle con una nuova ricettività, perché fanno effettivamente parte del panorama sensoriale del nostro corpo, in questo momento. Se riusciamo ad ascoltare con questo tipo di apertura, scopriremo nuovi ed efficaci modi per *essere con* ciò che sperimentiamo in qualsiasi momento, che sia gradevole, sgradevole o neutro.

"Sento il peso del mondo sulle spalle", diciamo a volte. Può darsi che conosciamo quella sensazione meglio di molte altre e certamente la proviamo più spesso di quanto non vorremmo. È così che si sentono molti di noi quando sono depressi o infelici, come se sul corpo fosse stato collocato un enorme fardello, che trasforma ogni azione normale in una fatica. Nel capitolo uno abbiamo parlato dell'importanza del corpo nell'anatomia della depressione. Grazie all'esercizio dell'uva passa e della camminata consapevole, forse avete avuto un'opportunità di constatare quanto possiamo essere scollegati dalla nostra esperienza sensoriale diretta, compresi i vari messaggi del corpo. Quando ci apriamo a questi aspetti del momento presente, radicati nel corpo stesso e non semplicemente lasciandoci trascinare dalle reazioni della mente, nei pensieri e nelle emozioni, allora abbiamo a disposizione un panorama ricco e vario.

Come abbiamo detto prima, le sensazioni fisiche, i pensieri, i sentimenti e il comportamento contribuiscono insieme a creare uno stato di depressione. Concentriamoci per un momento sul modo in cui le sensazioni nel corpo possono innescare pensieri negativi. Prendete in considerazione come vi potreste sentire al risveglio, quando siete giù da un po' di tempo. Forse la prima cosa che notate è come sia pesante e dolorante il vostro corpo. Forse non vi sentite nemmeno riposati dopo una notte di sonno. Il vostro livello di energia è così basso che in effetti vi sentite più stanchi di quando siete andati a letto la sera prima. Forse questo vi succede spesso, ultimamente.

Oltre a questi aspetti sensoriali della vostra esperienza, può darsi che vi passino per la mente pensieri come *Mi sa che non combinerò nulla, oggi* o *Un'altra giornata sprecata.* Forse questi pensieri vi fanno sentire frustrati e tristi, delusi da voi stessi. Alla fine cercate di alzarvi dal letto, ma vi sentite così pesanti e stanchi che vi lasciate cadere sul materasso per la fatica. Forse cercate di scacciare dalla mente il pensiero di quanto siate svogliati. Certamente non volete sentirvi così. Siete stufi di queste battaglie quotidiane con la carenza di energia. Magari dite a voi stessi: *Devo alzarmi e mettermi in moto; così non va.* Quando finalmente vi alzate, la sensazione di svogliatezza passa, mentre vi tenete impegnati con le attività del giorno. Ma queste battaglie mattutine sembrano un fardello sempre più grande.

Nel capitolo uno abbiamo parlato di come le sensazioni fisiche, i pensieri, i sentimenti e il comportamento possano confluire nella spirale discendente della depressione. Se osserviamo più attentamente ciò che accade nello scenario descritto sopra, vediamo che, se la mattina inizia con sensazioni d'indolenza, possono emergere pensieri *riguardo a* questa indolenza, con relative reazioni emozionali. Gli effetti di queste emozioni sul corpo non fanno che rafforzare il senso di pesantezza fisica. Questo scenario illustra quanto sia facile restare intrappolati in un ciclo in cui i pensieri riguardanti le nostre sensazioni fisiche possono trascinarci nella depressione.

Ma, se invece di lasciarci semplicemente trascinare dalle reazioni della mente, in pensieri ed emozioni, riuscissimo ad aprirci all'intera panoplia dell'esperienza sensoriale diretta? Abbiamo visto come i messaggi provenienti dai sensi acquisiscano nuove dimensioni quando portiamo loro consapevolezza nel momento presente; come mangiare un'acino d'uva passa possa diventare un'esperienza sensoriale insolita, persino sensuale, o come camminare si riveli un miracolo meccanico, tattile e cinestetico. Se riusciamo a conoscere le sensazioni e i sentimenti direttamente, prendendo familiarità con il panorama sensoriale del nostro corpo, avremo un modo nuovo ed efficace di fare esperienza e di essere in relazione con *ogni* momento in modo più saggio, compreso il momento in cui ci svegliamo, a prescindere dal fatto che la nostra esperienza di quel momento sia gradevole, sgradevole o neutra. In questo capitolo ci addentreremo più a fondo nella consapevolezza delle sensazioni fisiche, concentrandoci in particolare sui modi in cui la consapevolezza ci offre nuove possibilità di conoscere il corpo e di evitare le trappole dei nostri pensieri abituali riguardo al corpo.

PROVARE SENSAZIONI TRAMITE L'ESPERIENZA DIRETTA... ANZICHÉ TRAMITE IL PENSIERO

Il meccanismo che mette in moto il ciclo dell'infelicità può funzionare così bene che non ce ne accorgiamo nemmeno, ma ciò non significa che sia una valanga inarrestabile. Ogni collegamento che fa funzionare gli ingranaggi di questa macchina – corpo-pensieri, pensieri-sentimenti, sentimenti-corpo e così via – è un'opportunità per reindirizzare la sequenza. Il ciclo può essere interrotto sem-

plicemente portando un'attenzione consapevole ai suoi collegamenti e, in particolare, al corpo. Può risultare difficile crederci, e in verità l'unico modo per averne conferma è l'esperienza personale. Se in questo momento pensate di essere *già* consapevoli della vostra stanchezza, anzi, fin troppo consapevoli, può essere utile ricordare il tema che abbiamo sondato nei capitoli due e tre, e cioè che la consapevolezza non consiste soltanto nel prestare *maggiore* attenzione, ma piuttosto nel coltivare un *diverso* e più saggio tipo di attenzione.

Come abbiamo visto, nella modalità del fare vediamo il mondo soltanto indirettamente, attraverso il velo dei pensieri e delle etichette. Se pensiamo ai nostri corpi nel modo consueto (dal punto di vista della nostra testa), non appena ci sentiamo svogliati al risveglio, la nostra mente si riempie di idee a proposito del corpo, di ciò che sta succedendo nella nostra vita, di tutto quanto. Questo modo di prestare attenzione non farà che peggiorare le cose. Se invece cominciamo a concentrarci sul corpo nella prospettiva della modalità dell'essere, ci apriamo a una percezione diretta del corpo stesso. Momento per momento, possiamo divenire consapevoli delle sensazioni fisiche, ma in un modo nuovo, *un modo che non ci tiene bloccati nelle ossessioni dei nostri pensieri su come ci sentiamo nel corpo*. Ciò può contribuire a dissolvere le sensazioni d'indolenza, come la nebbia si dissolve al sole. Non c'è bisogno che le scacciamo. Presto o tardi svaniranno da sé, perché non le alimentiamo più con incessanti pensieri negativi, senza nemmeno rendercene conto. In questo processo passiamo dal sentirci impotenti in loro presenza al disporre di modi per relazionarci a esse o a qualsiasi altra cosa emerga.

La presenza mentale implica stabilirsi nella consapevolezza stessa, che è diversa dai pensieri e dai sentimenti, come il cielo è diverso dalle nuvole, dagli uccelli e dai fenomeni meteorologici che lo attraversano. Essa è un contenitore più vasto, nel quale si svolgono tutti gli altri eventi della mente e del corpo. È un modo diverso di conoscere, un modo diverso di essere. È una capacità che tutti

Quando la mente reagisce istintivamente alle sensazioni fisiche con idee a proposito del corpo, prepara il terreno per la ruminazione. La consapevolezza ci offre un altro modo per conoscere il nostro corpo, un modo che non ci intrappolerà.

noi già abbiamo, che è innata negli esseri umani. E possiamo imparare a confidare in essa.

Possiamo esercitarci maggiormente a dimorare nella consapevolezza, in questo modo di conoscere e di essere. Può darsi anche che scopriamo che questa consapevolezza ci offre una sorta di rifugio dallo stress della vita, liberandoci dai circoli viziosi e dalle abitudini della modalità del fare e dalle nubi della depressione che incombono su di noi.

Come abbiamo detto, la modalità del fare e i suoi schemi di pensiero tendono a oscurare la qualità esperienziale della modalità dell'essere. Per questa ragione, la pratica della consapevolezza implica estese esercitazioni per entrare in contatto, momento per momento, con l'esperienza diretta della vita nel suo divenire. Il corpo è un ottimo punto di partenza per coltivare questo nuovo modo di essere. La fisicità delle sensazioni corporee allo stato naturale è una base ideale dalla quale sviluppare un modo di conoscere nuovo, più diretto, esperienziale e sensoriale.

L'aspetto meraviglioso di tutto ciò è che possiamo prendere consapevolezza della nostra esperienza del corpo in qualsiasi momento e in qualsiasi circostanza. Possiamo persino cominciare mentre siamo seduti proprio qui, proprio ora, tramite il semplice esperimento descritto di seguito.

Scegliete una parte del corpo e pensateci per un momento. Diciamo che ci concentriamo sulle mani, pensandole senza effettivamente guardarle. Di solito, quando pensiamo alle nostre mani, l'immagine che abbiamo nella nostra mente è quella di come le vediamo di consueto, dalla prospettiva dei nostri occhi, nella testa. È come se fossimo un osservatore che sta lassù, nella testa. Sappiamo dove sono le mani e che aspetto hanno, ma siamo un po' separati da esse. Può darsi che ci accorgiamo di avere molti pensieri sulle nostre mani. Magari la loro forma ci piace o magari no; magari ci ritroviamo a confrontare le nostre mani o le nostre unghie con quelle di altre persone, o pensiamo a come stanno invecchiando. E se avvicinassimo le nostre mani in modo diverso?

In questo piccolo esercizio avete notato qualche differenza tra *pensare* alle vostre mani e *sentirle direttamente*? Una caratteristica della percezione sensoriale diretta consiste nel fatto che le sensazioni provenienti dalle mani non sono necessariamente "a forma di mano"; può darsi che percepiamo le nostre mani semplicemente

come una serie di sensazioni diverse: pressione, caldo o freddo, formicolio o insensibilità.

Questa distinzione tra *pensare al* corpo e *sperimentare direttamente* le sensazioni nel corpo è di fondamentale importanza. Spesso vediamo il corpo come se stessimo in una cittadella abbarbicata nella nostra testa. Lo guardiamo dall'alto in basso (fisicamente e metaforicamente) e pensiamo: "Ah, sì, c'è un po' di dolore qui, un po' di prurito lì; devo fare qualcosa per questo". Ma c'è una possibilità diversa. Possiamo imparare a *portare la mente direttamente dentro il corpo* e ad abitarlo tutto quanto con consapevolezza.

Consapevolezza delle mani

Innanzitutto, meglio che potete, dirigete la vostra attenzione direttamente *dentro* le vostre mani, quale che sia la loro posizione in questo momento, senza guardarle. Lasciate che la consapevolezza riempia le mani dall'interno all'esterno, dalle ossa fino alla pelle e alle unghie. Apritevi nella consapevolezza a qualsiasi sensazione dei polpastrelli, delle dita, sentendo l'aria tra le dita e attorno a esse, percependo le sensazioni del dorso delle mani e dei palmi, dei pollici e dei polsi. Apritevi anche al senso del tatto, in qualsiasi punto le mani entrino in contatto con un oggetto, come le ginocchia, se è lì che sono appoggiate, o la sedia o il cuscino. Notate gli elementi tattili e la temperatura, un eventuale senso di durezza o di morbidezza, di frescura o di calore, qualsiasi cosa sia presente.

Ora spostate le mani verso la sedia sulla quale siete seduti, toccando delicatamente il fianco della sedia con la punta delle dita, molto lievemente, mantenendo la consapevolezza delle sensazioni delle dita. Ora, afferrando la sedia, prestate attenzione alle sensazioni fisiche del corpo, nel punto in cui avviene la presa. Portate la consapevolezza nelle mani e giù fino alle dita, sentendo direttamente il contatto con la sedia, la pressione delle dita laddove fanno presa su di essa, esplorando con consapevolezza l'effettivo contatto tra le dita e la sedia. Sentite la tensione dei muscoli, forse un senso di freschezza o di formicolio e un flusso di altre sensazioni. E ora allentate la presa e, mantenendo la consapevolezza nelle mani, vedete se c'è qualche cambiamento nelle sensazioni, facendo una pausa per un momento, per sentire che cosa sta accadendo alle vostre mani proprio ora.

Che cosa possiamo imparare dall'esperienza diretta del corpo?

Diamo uno sguardo all'esperienza di Nancy nell'esercizio qui descritto. Nella prima parte dell'esercizio, Nancy è riuscita piuttosto facilmente a formarsi un'immagine dell'aspetto delle sue mani; di recente aveva pensato molto a quanto apparisse sfinita e aveva notato che le sue mani cominciavano a sembrare stanche e vecchie. Pensare alle mani le ha fatto tornare alla mente alcuni ricordi: le mani della madre, così forti e possenti quando Nancy era bambina e così vecchie e deboli quando, molti anni più tardi, era stata Nancy a prendersi cura di lei. Questo avveniva vent'anni fa. Ora tocca a Nancy avere mani vecchie, sentire che la vita le scivola tra le dita. I pensieri e i ricordi, che fanno parte del modo di conoscere della modalità del fare, hanno già portato Nancy molto lontano dall'immediatezza della sua esperienza presente.

Nella seconda parte dell'esperimento, Nancy si è ritrovata a sintonizzarsi direttamente sulle sensazioni delle mani. Ha notato un certo formicolio nelle dita e, anche se all'inizio ha cominciato a chiedersi se potesse essere un segno di problemi di circolazione, è riuscita a ritornare a concentrarsi semplicemente sulle sensazioni. Ha notato che il formicolio era svanito e sentiva le mani calde, ma il calore andava e veniva, mentre lei focalizzava l'attenzione sulle sensazioni. Quando ha toccato la sedia, ha percepito la freddezza del metallo e un leggero intorpidimento mentre lo stringeva. Si è lasciata prendere parecchio dalla considerazione che le sensazioni provenienti dalle mani non erano "a forma di mano"; era un'esperienza nuova, per lei. Alla fine dell'esercizio, si è accorta che la sua mente era stata molto concentrata e che non aveva vagato più di tanto. Sembrava che la concentrazione sulla percezione sensoriale diretta del corpo avesse temporaneamente indebolito il chiacchiericcio della mente: la conoscenza esperienziale diretta della modalità dell'essere le consentiva di essere più vicina alle sue esperienze immediate e pure, e così era meno probabile che si lasciasse distrarre dai pensieri.

Che cosa stava imparando Nancy? Stava scoprendo che c'erano modi diversi di prestare attenzione e conoscere se stessa. Se pensava al suo corpo nel modo consueto, la sua mente si riempiva di idee e concetti e di tutte le associazioni collegate. Invece ave-

La percezione sensoriale diretta del corpo alza il volume dei messaggi del corpo e abbassa il volume del chiacchiericcio mentale.

va constatato che poteva concentrarsi sul suo corpo o su qualsiasi parte di esso, ma sotto forma di sequenze di sensazioni sperimentate direttamente. Anche se non lo sapeva, durante l'esperimento la sua modalità mentale era passata dal fare all'essere.

Questo passaggio è particolarmente importante per chi di noi soffre di infelicità cronica; nel nostro caso i pensieri che s'intrufolano rapidamente e prendono il sopravvento sono spesso pensieri negativi e autocritici e ci trascinano nella depressione. L'esperienza di abitare il corpo con piena consapevolezza e senza soccombere all'attrazione gravitazionale dei pensieri relativi al corpo può condurre a un cambiamento profondamente liberatorio nel nostro rapporto con il corpo e con la vita più in generale.

Con il tempo e con la pratica, possiamo ampliare questo piccolo esperimento portando la consapevolezza alle mani e all'intero corpo. Nell'arco di questo processo potremmo assistere a un marcato spostamento della nostra attenzione, smettendo gradualmente di vivere gran parte della vita nella nostra testa e lasciando via via che la consapevolezza prenda dimora in tutto il corpo. Nei nostri programmi per l'apprendimento della consapevolezza, cominciamo a coltivare questo passaggio tramite una pratica meditativa nota come "scansione del corpo" (*body scan*).

SCANSIONE DEL CORPO

La scansione del corpo è una pratica di meditazione in posizione sdraiata che introduciamo nel primo incontro dei nostri corsi e che poi chiediamo ai partecipanti di praticare per almeno due settimane da soli a casa, utilizzando le istruzioni contenute in un CD. La scansione del corpo ci guida nel prestare attenzione, direttamente e sistematicamente, a ogni parte del corpo, una alla volta. Ci incoraggia a stabilire una relazione più interessata, intima e amichevole con il corpo nel momento presente. A volte è difficile portare attenzione alle varie regioni del corpo in questo modo. Per questo motivo, utilizziamo il respiro per "trasportare" la consapevolezza in ogni parte del corpo, immaginando o percependo

con i sensi che il respiro può effettivamente attraversare tutto il corpo, portando con sé una percezione sensoriale ed esperienziale diretta e una conoscenza diretta della regione del corpo sulla quale ci stiamo concentrando.

Forse vorrete praticare questo esercizio subito, utilizzando le istruzioni contenute nel CD allegato al libro (Traccia 2), oppure preferirete farlo in un momento successivo, se non potete farlo immediatamente.

Meditazione: scansione del corpo

1. Mettetevi comodi, distesi supini in un luogo in cui starete al caldo e non verrete disturbati. Potete distendervi su un materassino, su un tappeto sul pavimento oppure sul letto. Chiudete dolcemente gli occhi.

2. Concedetevi qualche istante per entrare in contatto con il movimento del respiro e con le sensazioni del corpo. Quando siete pronti, prendete consapevolezza delle sensazioni fisiche, in particolare le sensazioni di contatto o di pressione, nei punti in cui il corpo tocca il pavimento o il letto. A ogni espirazione, lasciatevi sprofondare un po' di più nel materassino o nel letto.

3. Per impostare l'intenzione nel modo più appropriato, ricordate a voi stessi che questo sarà un momento per risvegliarsi, piuttosto che per addormentarsi. Inoltre, ricordate a voi stessi che l'idea è quella di essere consapevoli della vostra esperienza nel suo divenire, comunque essa sia; non di cambiare il modo in cui vi sentite o di diventare più rilassati o più calmi. L'intenzione di questa pratica è prendere consapevolezza di tutte le sensazioni di cui riuscite a essere consapevoli (o dell'assenza di sensazioni), via via che concentrate l'attenzione sistematicamente su ciascuna parte del corpo.

4. Ora portate la consapevolezza alle sensazioni dell'addome, divenendo coscienti delle sensazioni della parete addominale, che cambiano quando il respiro entra nel corpo ed esce dal corpo. Concedetevi qualche minuto per percepire queste sensazioni mentre inspirate ed espirate, mentre l'addome si dilata durante l'inspirazione e si distende durante l'espirazione.

5. Ora che siete entrati in contatto con le sensazioni dell'addome, puntate il "riflettore" della vostra consapevolezza sulla gamba sinistra, scendendo fino al piede e alle dita del piede. Concentratevi su ciascun dito del piede sinistro, uno alla volta, con gentilezza amorevole e interesse, per indagare sulla qualità delle sensazioni che trovate e per *essere con* tali sensazioni, notando magari il senso di

contatto tra le dita, oppure un formicolio, un senso di calore o di intorpidimento; qualsiasi cosa ci sia, insomma, magari anche nessuna sensazione particolare, se è così che stanno le cose. Va bene in ogni caso. Qualsiasi cosa sperimentiate va bene: è ciò che è qui ora.

6. Quando siete pronti, con un'inspirazione, sentite o immaginate il respiro che entra nei polmoni e poi scende, attraversando tutto il corpo e la gamba sinistra, fino alle dita del piede sinistro. Con l'espirazione, sentite o immaginate il respiro che risale dalle dita del piede, attraversando il piede, la gamba, il tronco, per uscire infine dal naso. Continuate in questo modo per diversi respiri, meglio che potete, inspirando fino alle dita del piede ed espirando a partire dalle dita del piede. Può risultare difficile da imparare, ma esercitatevi a praticare questo modo di "respirare dentro" una parte del corpo meglio che potete, come per gioco.

7. Ora, quando siete pronti, con un'espirazione, lasciate andare le dita del piede e portate la consapevolezza alla pianta del piede sinistro, indagando con gentilezza le sensazioni della pianta, del collo, del tallone (notando, per esempio, le sensazioni nel punto di contatto tra il tallone e il materassino o il letto). Provate a "respirare con" tutte le sensazioni, rimanendo consapevoli del respiro sullo sfondo, mettendo in primo piano ed esplorando le sensazioni della parte inferiore del piede.

8. Ora lasciate che la consapevolezza si estenda al resto del piede: alla caviglia, al dorso, fin dentro alle ossa e alle articolazioni. Quindi inspirate a fondo intenzionalmente e dirigete il respiro dentro l'intero piede sinistro e, mentre l'aria esce durante l'espirazione, lasciate andare del tutto il piede sinistro, facendo sì che la consapevolezza si concentri sulla gamba sinistra, spostandosi di volta in volta sul polpaccio, sullo stinco, sul ginocchio e così via.

9. Continuate a passare in rassegna il corpo in questo modo, soffermandovi per qualche momento su ciascuna sua parte: lo stinco sinistro, il ginocchio sinistro, la coscia sinistra; le dita del piede destro e poi il piede e la caviglia, la gamba destra, il ginocchio destro, la coscia destra; il bacino – inguine, genitali, natiche e anche; la zona lombare e l'addome, la schiena, il petto e le spalle. Poi passiamo alle mani, di solito tutt'e due contemporaneamente. Dapprima ci soffermiamo sulle sensazioni delle dita e del pollice, del palmo e del dorso di entrambe le mani, dei polsi, degli avambracci e dei gomiti, delle braccia; poi passiamo alle spalle, alle ascelle, al collo, al viso (mascelle, bocca, labbra, naso, guance, orecchie, occhi, fronte); e infine alla testa nel suo insieme.

10. Quando vi accorgete che c'è tensione o che ci sono altre sensazioni intense in un'area particolare del corpo, potete "respirare

dentro" tali sensazioni, nello stesso modo che potete adottare per qualsiasi altra sensazione: utilizzando l'inspirazione per condurre dolcemente la consapevolezza all'interno di tali sensazioni e, come meglio vi riesce, percepire ciò che avviene (eventualmente) in quella regione quando, con l'espirazione, lasciate andare ogni respiro.
11. Com'è inevitabile, di quando in quando la mente si allontanerà dal respiro e dal corpo. Questo è del tutto normale. La mente fa così. Quando ve ne accorgete, riconoscetelo con gentilezza, notando dov'è andata la mente, e poi riportate dolcemente l'attenzione alla parte del corpo su cui intendevate concentrarvi.
12. Dopo aver passato in rassegna tutto il corpo in questo modo, dedicate alcuni minuti alla consapevolezza del corpo nel suo insieme e del respiro che fluisce liberamente dentro e fuori da esso.
13. È importante anche ricordare a voi stessi che se anche voi, come la maggior parte delle persone nel mondo moderno, soffrite di una lieve privazione cronica del sonno, poiché la scansione del corpo si pratica da sdraiati, è molto facile addormentarsi. Se vi accorgete che vi state addormentando, può essere utile sostenere la testa con un cuscino, aprire gli occhi o praticare stando seduti, anziché sdraiati.

Una meditazione rilassante?

Come vediamo dalle istruzioni per la scansione del corpo, il senso di questa pratica è essere consapevoli del corpo così com'è, non raggiungere uno stato di rilassamento. Tuttavia, spesso emergono profondi stati di rilassamento, tanto che a volte alcune persone si addormentano. Naturalmente, se questo accade, spesso rimproveriamo noi stessi per non essere rimasti svegli, aumentando così la nostra preoccupazione con un atteggiamento autocritico. In alternativa, possiamo vedere se fa differenza praticare a occhi aperti o seduti, anziché sdraiati, oppure praticare in un momento diverso della giornata. Possiamo anche assumere un atteggiamento di gentilezza nei confronti delle sensazioni di sonnolenza che dovessero eventualmente presentarsi. E possiamo indagare su come percepiamo la sonnolenza dall'interno. In tutti questi modi diversi, impariamo gradualmente a risvegliarci e a restare svegli mentre pratichiamo la meditazione in posizione sdraiata, a prescindere da quanto ci rilassiamo.

Jan si è sentita così rilassata durante la scansione del corpo da avere l'impressione di galleggiare:

"Alla fine ero così rilassata che era come se gli arti e il tronco non fossero reali. So che può suonare strano, ma era meraviglioso, come galleggiare. È molto difficile da descrivere. Penso che il mio respiro fosse molto più lento; penso anche che il cuore battesse molto più lentamente. Sentivo che tutto il corpo aveva rallentato completamente".

Jan dice anche di aver provato un grande sollievo entrando in un livello della mente che non era dominato dal pensiero. È riuscita a lasciare andare tutto il "rumore" durante l'esercizio e l'ha trovato profondamente calmante.

Perché può risultare rilassante anche se non cerchiamo intenzionalmente di rilassarci? La scansione del corpo, come la meditazione di consapevolezza del respiro descritta nel capitolo quattro, ci invita a concentrarci su aspetti relativamente ristretti della nostra esperienza complessiva in un determinato momento. Inoltre, ci chiede di spostare sistematicamente l'attenzione da un punto all'altro, all'interno del corpo, per un periodo di tempo relativamente esteso. Finché Jan "viveva nella sua testa" e conosceva la sua esperienza soltanto in modo indiretto, tramite il pensiero, era molto difficile per lei concentrare l'attenzione su tutta se stessa. I pensieri sono effimeri e fugaci, restano presenti a malapena per un istante, prima di innescare associazioni e ricordi che ci conducono lontano da dov'eravamo soltanto un momento fa. Essi non forniscono la concentrazione stabile di cui la mente ha bisogno per calmarsi. Per contro, quando coltiviamo la consapevolezza, prestando attenzione alle sequenze dettagliate di sensazioni in una particolare zona del corpo in ogni momento, abbiamo un oggetto vivido e accessibile al quale ancorare la nostra attenzione in ogni momento, anche se la sua collocazione cambia nel tempo, via via che ci muoviamo da una parte all'altra del corpo. Essere in grado di concentrarsi su una sola cosa alla volta in questo modo ha consentito al resto della mente di Jan di placarsi e lei ha provato un senso di calma, anche se non l'aveva cercata.

Analogamente, la qualità di "non lotta" della consapevolezza, di cui abbiamo parlato nel capitolo quattro, favorisce l'emergere di pace e calma. Non c'è altro programma se non quello di restare svegli, non c'è alcuna destinazione da raggiungere, nessuno stato particolare da cercare o da ottenere. Qualsiasi siano le sensazioni che incontriamo quando pratichiamo la scansione del corpo, com-

presi un'eventuale senso di intorpidimento o nessuna sensazione in particolare, o magari sensazioni sgradevoli o anche dolorose in determinate parti del corpo, lasciamo che siano tutte esattamente come sono, piuttosto che cercare di cambiarle in qualsiasi modo. Non cerchiamo di colmare il divario tra il modo in cui sono le cose e il modo in cui la modalità del fare vorrebbe che fossero. Restiamo invece nella nostra esperienza, momento per momento, di ciò che è già qui per essere percepito, per essere conosciuto direttamente, non tramite l'intermediazione del pensiero. Si può dire che ci insediamo nel dominio dell'essere, nella consapevolezza stessa. Non è difficile immaginare che un tale orientamento nei confronti della nostra esperienza possa risultare calmante.

Detto questo, può essere poco utile vedere la scansione del corpo come una forma di rilassamento, per il semplice motivo che ciò incoraggia la ripresa di vecchie abitudini mentali. Come nel caso della meditazione di consapevolezza del respiro descritta nel capitolo quattro, possiamo inavvertitamente trasformare una scoperta in un'aspettativa e finire per fare del rilassamento l'obiettivo della scansione del corpo: "Questa calma è la cosa principale; vuol dire che sto facendo progressi". È esattamente ciò che è capitato a Jan. Si era sentita molto rilassata, aveva avuto la meravigliosa sensazione di galleggiare. "Ma poi, penso che sia stato due giorni dopo, cominciavo a sentirmi ancora in quel modo e ricordo di aver pensato: *Ah, ecco che ritorna, è meraviglioso*. E non appena ho pensato così, ho sentito che mi stava sfuggendo e ho pensato: *Oh, volevo sentirmi ancora così!* E poi sono rimasta davvero delusa. Le ultime due o tre volte che ho ascoltato il CD mi sono trovata a pensare, fin dall'inizio: *Bene, spero di sentirmi ancora così*. Ma non è successo."

Jan desiderava così tanto provare quello stato di rilassamento, ma le è sfuggito, come una manciata di sabbia stretta nel pugno, che finisce per scorrere tra le dita. Che cosa possiamo fare a questo punto Jan e noi?

Se troviamo la pratica della scansione del corpo tranquilla e calmante, possiamo semplicemente essere consapevoli di queste sensazioni in modo esperienziale. Sperimentare sensazioni significa anche sapere che vanno e vengono, emergono e svaniscono. Quello che conta è esserci per sperimentarle, per esserne direttamente consapevoli per quello che sono, che siano gradevoli, sgradevoli o neutre e a malapena percepibili.

Gradualmente, le persone scoprono da sé l'efficacia di lavorare in questo modo con qualsiasi cosa emerga nella scansione del corpo. È la base di una profonda intuizione: quando smettiamo di tentare di ottenere sensazioni gradevoli, è più probabile che tali sensazioni emergano da sé. A questa intuizione si può accompagnare un'altra lezione profonda: abbiamo *già* la capacità di sperimentare pace e felicità nel profondo di noi stessi. Come abbiamo già detto, non dobbiamo guadagnarci un numero sufficiente di punti per meritarcele, né andare a cercarle da qualche altra parte. Dobbiamo semplicemente diventare più abili nel "toglierci di mezzo", evitare di ostacolarci da soli. In questo modo consentiamo alle profonde riserve di pace e felicità che sono dentro di noi di rivelarsi, in modo che possiamo accedervi più prontamente. Per chi di noi combatte contro l'infelicità da quasi tutta la vita, questo può essere un cambiamento enormemente liberatorio.

Quando smettiamo di forzare sensazioni gradevoli,
esse sono più libere di emergere da sé.

Quando smettiamo di cercare di resistere alle sensazioni sgradevoli,
forse scopriremo che possono svanire da sé.

Quando smettiamo di cercare di fare accadere qualcosa,
un nuovo mondo di esperienze nuove e impreviste
può diventare accessibile.

Nella scansione del corpo e in tutte le pratiche di consapevolezza, l'invito è quello di lasciare andare le nostre aspettative, come meglio ci riesce. Le aspettative, infatti, possono diventare obiettivi, che non fanno altro che frapporsi tra noi e l'esperienza che stiamo facendo in questo momento. Ma quando, come Jan, riconosciamo che stiamo sviluppando delle aspettative, possiamo vedere quanto siamo inclini a trasformare aspetti della nostra esperienza in obiettivi fissi; questa è di per sé una lezione importante. Ci aiuta a imparare a renderci conto di quando passiamo alla modalità del fare. Coltivando regolarmente la consapevolezza nella scansione del corpo, Jan stava cominciando a riconoscere questo schema e a sorridere di queste buffe evoluzioni.

Il vagare della mente: un'altra opportunità per riconoscere la modalità del fare

Una delle funzioni più utili della mente è quella di riportare di continuo alla nostra attenzione le cose lasciate in sospeso, affinché gli obiettivi che riteniamo importanti non vengano trascurati. Questo piccolo sistema di "promemoria" può aiutarci a evitare di perdere di vista una scadenza critica o permetterci di rappezzare un'amicizia compromessa che è importante per noi. Ma questa funzione ha anche la tendenza di offrirsi volontaria di aiutarci anche quando non ne abbiamo bisogno, come ha riscontrato Lauren durante la pratica della scansione del corpo.

Nella famiglia di Lauren stavano succedendo parecchie cose. Di recente, il suo anziano suocero Phil era caduto e si era rotto un'anca; c'erano voluti molti sforzi per trovare una maniera per prendersi cura di lui in modo adeguato, dato che tutti i suoi figli e relativi coniugi lavoravano a tempo pieno. Lauren si stava concentrando sulle sensazioni dell'anca quando si è accorta che la mente cominciava a vagare.

"All'inizio sentivo l'anca", dice, "poi ho notato che stavo pensando alla sua forma e ricordavo un'immagine dell'anca nel mio libro di biologia della scuola. Poi mi è venuta in mente la frattura dell'anca di Phil e ho cominciato a pensare a lui in ospedale."

Come possiamo notare, il primo passo nelle divagazioni della mente di Lauren era relativamente sottile: era passata dal concentrarsi direttamente sulle sensazioni dell'anca al *pensare* all'anca, dal conoscere tramite l'esperienza al sapere tramite le idee.

Una volta aperto il vaso di Pandora, tutte le associazioni, i ricordi e l'altro "rumore" della modalità del fare sono emersi in superficie, per allontanare Lauren sempre di più dall'oggetto che aveva scelto come centro dell'attenzione: prima un'associazione relativa al passato, poi il suocero e da lì l'immagine di lui disteso in un letto d'ospedale. Ma le divagazioni della mente di Lauren non si erano fermate lì:

"Questo mi ha fatto pensare alla sorella di Bill (il suo ex marito). Aveva detto che avrebbe trovato il tempo per prendersi cura di lui, ma non l'ha fatto. Poi mi sono ricordata una difficile telefonata in cui un altro membro della famiglia diceva di non farcela più a occuparsi dei genitori".

Una volta abbandonato l'oggetto su cui Lauren aveva scelto di concentrarsi, cioè le sensazioni fisiche del corpo, la sua attenzione è passata alla questione familiare ancora in sospeso. A un certo punto (non ricorda esattamente quando) si è addormentata per qualche minuto.

All'inizio Lauren era arrabbiata quando la sua mente continuava a vagare, ma dopo aver praticato la scansione del corpo per circa due settimane, ha notato che qualcosa dentro di lei stava cambiando. "Prima andavo nel pallone e cominciavo a tirare pentole e piatti qua e là – nella mia mente, s'intende. Non facevo che pensare: *Be', non importa nulla a nessuno; io sono l'unica che sa che cosa fare per Phil e come prendersi cura di lui, e se Gail non può, per quanto mi riguarda può rimanere dov'è.* Be', le pentole e piatti che tiravo nella mia mente facevano male soltanto a me, perché nessun altro li vedeva. Ora riesco a sentire lo stress nel mio corpo, ma non fuggo e non me la prendo per essermela presa."

Lauren ha scoperto che, quando la sua mente vagava, era più efficace e opportuno sorridere semplicemente a se stessa nel riconoscerlo e poi riportare la mente con gentilezza sull'oggetto d'attenzione prescelto, anziché rimproverarsi. Inoltre Lauren dice che ritornare al livello delle sensazioni le ha consentito di essere in contatto con lo stress della sua vita e di sentirlo, ma senza reagire in modo eccessivo.

La meditazione non può "andare male"

Sia che abbiamo preso l'abitudine di aspettarci il rilassamento o la calma che possono accompagnarsi alla scansione del corpo, sia che tendiamo ad autorimproverarci per aver lasciato che la nostra mente vagasse, è facile legare obiettivi alla meditazione e cominciare a pensare a una particolare seduta come "bella" o "brutta", "andata bene" o "andata male". Data l'avversione che proviamo nei confronti delle emozioni sgradevoli, se per tutta la meditazione ci siamo sentiti impazienti, inquieti, scomodi o irritabili, se abbiamo sentito prurito, caldo o freddo o dolore, possiamo essere tentati di dire che la meditazione è andata male. Magari non vorremo ripetere mai più la scansione del corpo, perché è evidente che "non ha funzionato". C'era qualcosa che non andava: magari diamo la colpa al CD, all'insegnante o al metodo oppure ci riteniamo dei falliti. E se

immaginiamo che nel frattempo altre persone stanno facendo esperienze meravigliose in questa pratica, avremo semplicemente un motivo in più per pensare di avere fallito.

Non esistono fallimenti nella meditazione, fintanto che siamo consapevoli della nostra esperienza, quale che sia. Anzi, è proprio per questo che la scansione del corpo è così efficace: ci dà una serie di opportunità di dimorare nella modalità dell'essere, con la sua conoscenza esperienziale diretta, o di ritornarvi, anche in presenza di emozioni, pensieri o sensazioni forti. Come tutte le altre pratiche meditative, la scansione del corpo diventa un laboratorio per il nostro apprendimento e la nostra crescita; per imparare a non restare intrappolati in cicli perpetui di preoccupazione e d'infelicità, per crescere fino ad acquisire una maggiore intimità con noi stessi e a sentirci maggiormente a nostro agio. Tutto ciò che emerge di volta in volta nella scansione del corpo può diventare un insegnante che favorisce questo apprendimento e questa crescita, che siano aspetti apparentemente gradevoli, sgradevoli o neutri.

La scansione del corpo ha l'obiettivo di liberarci dalla sofferenza e dall'angoscia mentale che nascono dal desiderare che le cose siano diverse da come sono in questo momento. Nella scansione del corpo, proprio come nella vita stessa, siamo in una situazione di maggiore forza e libertà se possiamo lasciare andare il desiderio di sentirci calmi o illuminati o in pace o colmi di gioia, imparando invece a essere presenti a qualsiasi cosa sentiamo in questo momento.

Non esiste una meditazione andata bene o male, l'importante è che siamo presenti e consapevoli e vediamo chiaramente ciò che accade nel momento presente.

Questo può significare riconoscere tensioni o irrequietezza in determinate regioni del corpo e lasciare che siano così come sono, invece di cominciare un'arringa nella nostra mente riguardo ai motivi per cui proviamo tale stress.

Può significare notare un senso generale di stanchezza, ma non sfinirci con esortazioni a riprenderci e a darci da fare.

Può significare percepire un barlume di pace o di gioia sotto diversi strati di umori variabili, di tensione o di irritazione e sapere semplicemente che c'è, piuttosto che scavare con frenesia per portarlo in superficie e pretendere che domini il nostro modo di sentire in questo momento esatto.

RISVEGLIO CONSAPEVOLE ALLA MATTINA

Ritorniamo al punto di partenza: la sgradevole sensazione di pesantezza e affaticamento al risveglio, la mattina. Per molti di noi affrontare questa sensazione può essere piuttosto difficile. Naturalmente preferiremmo non provare sensazioni di questo tipo. Ma è qui che la pratica della scansione del corpo può essere veramente utile. Se abbiamo praticato la scansione del corpo anche solo per pochi giorni, avremo cominciato a relazionarci con il corpo così com'è e non per come vorremmo che fosse. Nella scansione del

Perché continuare la pratica della scansione del corpo?

Nei nostri corsi di consapevolezza viene data molta importanza alla pratica della scansione del corpo; fin dall'inizio i partecipanti dedicano quarantacinque minuti al giorno a questa pratica, per sei giorni alla settimana e per almeno due settimane, anche se, come spesso accade, non riscontrano molti benefici nell'immediato. Se trovate difficile continuare la pratica, forse vorrete seguire il consiglio che diamo a chi partecipa ai nostri corsi: praticatela come meglio vi riesce e continuate comunque, sia che pensiate che "funzioni" o meno. La pratica stessa finisce per rivelare nuove possibilità, se soltanto la mantenete. Perché?

- Perché la scansione del corpo offre un meraviglioso contesto per coltivare un modo di conoscere nuovo ed esperienziale.
- Perché la scansione del corpo ci dà l'opportunità di ricollegarci con il nostro corpo, che svolge un ruolo fondamentale nell'esperienza e nell'espressione delle emozioni.
- Perché l'attenzione consapevole alle sensazioni del nostro corpo può spezzare i collegamenti tra le sensazioni del corpo e il pensiero, che mantengono in essere il ciclo della ruminazione e dell'infelicità.
- Perché la scansione del corpo ci insegna a portare un'attenzione saggia, aperta e sincera alle varie parti del corpo, anche quando sono sede di sensazioni altamente sgradevoli; questa è un'abilità che può essere generalizzata anche ad altri aspetti della nostra vita.

All'orizzonte c'è quindi la possibilità di liberare noi stessi da alcune delle maggiori limitazioni che ci autoimponiamo e che ci allontanano dalla felicità e dal benessere.

corpo, scopriamo la possibilità di avvicinare le cose da una nuova prospettiva e ciò si può applicare in ogni momento, anche quando non abbiamo tempo di praticare una lunga meditazione.

Al momento del risveglio, quindi, come potremmo affrontare la situazione in modo diverso? Saremo in grado di riconoscere i segnali premonitori di quello che potrebbe diventare un circolo vizioso e di cominciare a esercitare la capacità di dimorare nella modalità dell'essere. Concentreremo direttamente la nostra attenzione sulle sensazioni del corpo e staremo nella consapevolezza di queste sensazioni, così come sono. Questo ci permette di essere con le sensazioni disagevoli senza cercare di evitarle o senza peggiorarle pensandoci. Anche nelle primissime fasi della pratica della scansione del corpo, questa alternativa alla modalità del fare può avere un impatto su una cosa così comune e banale come la stanchezza mattutina. Quel senso di pesantezza è aggravato notevolmente dai pensieri negativi. Ma nella stessa situazione portare una consapevolezza gentile e compassionevole alle sensazioni fisiche stesse, senza cercare di cambiarle, e lasciare andare i pensieri che le riguardano o che riguardano noi stessi o qualsiasi altra cosa può essere fonte di grande energia.

Una volta accumulata un po' di esperienza nella scansione del corpo, possiamo fare ricorso a questa consapevolezza nel giro di pochi istanti. Possiamo anche passare in rassegna l'intero corpo durante un'inspirazione e un'espirazione oppure semplicemente respirare con il corpo nel suo insieme per circa cinque minuti o anche solo per un minuto o due, prima di alzarci.

Può darsi che questo cambi completamente la nostra giornata.

Parte terza

Trasformare l'infelicità

6

Riconnetterci con i nostri sentimenti, quelli che ci piacciono, quelli che non ci piacciono e quelli che non sappiamo di avere

John stava tornando a casa dal lavoro, quando un furgone davanti a lui ha fatto retromarcia, urtando il muso della sua auto. Il danno non era grosso, ma sufficiente da costringere John a chiamare la compagnia di assicurazioni. A peggiorare le cose, poi, l'altro automobilista negava che il suo veicolo si fosse mosso. Sosteneva che John fosse semplicemente andato a sbattergli contro. John fece la strada di casa in preda a una furia silenziosa. Era teso, rosso in viso, aveva la pressione alta, la fronte corrugata. Quando arrivò a casa, si lasciò cadere su una poltrona e decise di non preoccuparsi della macchina fino al giorno successivo. L'idea lo fece sentire meglio. Ritirò la posta. La prima lettera era della sua banca, che gli chiedeva di telefonare per discutere una questione relativa ai contributi per la pensione. John si alzò, batté un pugno sul tavolo e uscì di casa furioso.

Soltanto dopo, quando ne ebbe parlato con la moglie, John si rese conto che la tensione per l'incidente d'auto aveva influenzato la sua reazione alla lettera, che di per sé era innocua. La moglie e i familiari di John dissero di essersi accorti che lui era teso anche soltanto guardandolo. Tutto il suo corpo sembrava contratto e la postura era quella di una persona che non ne poteva più. John non aveva idea di sentirsi ancora così male. Sembrò sorpreso quando la moglie gli chiese se si sentisse meglio e negò di provare ancora qualcosa riguardo all'incidente o alla lettera. Liquidò entrambe le cose come seccature passeggere, dicendo di stare bene, con un sorriso forzato che alla moglie apparve più come una smorfia.

John ignorava completamente i segnali che il corpo gli mandava; non soltanto in questa particolare occasione, ma in generale. Di

conseguenza, non notava veramente tutte le sue reazioni emozionali, se non dopo che avevano fatto precipitare il suo umore. A quel punto era troppo tardi per intervenire in modo tempestivo. Non solo: la reazione eccessiva di John alla lettera della banca era la conseguenza diretta della tensione rimasta dopo l'incidente. La sua mancanza di consapevolezza faceva sì che il suo stato mentale fosse controllato dal corpo e dalle emozioni, a un livello che avrebbe messo in allarme anche lui stesso. Come abbiamo visto nei capitoli due e cinque, lo stato del nostro corpo fornisce importanti informazioni alla mente e, se non ne siamo consapevoli, ciò può influenzare pesantemente i nostri giudizi, i nostri pensieri e i nostri sentimenti. Aggrottare le sopracciglia, per esempio, ci induce a giudicare le nostre esperienze in modo più negativo. Allo stesso modo, il corpo contratto di John e la sua espressione tirata suscitavano una frustrazione che aveva alimentato la sua reazione alla lettera della banca.

L'inconsapevolezza dell'intera gamma delle sue reazioni emozionali e fisiche era una conseguenza diretta dello sforzo di evitare i sentimenti che non voleva.

PERCHÉ "CAMBIAMO CANALE"

Come abbiamo visto nel capitolo due, è comprensibile che le nostre emozioni ci risultino ostili, se abbiamo sperimentato umori e sentimenti dolorosi in passato. Reagiamo alla nostra infelicità come se fosse una minaccia e così facendo inneschiamo nel cervello il sistema di evitamento. Non soltanto soffochiamo i comportamenti legati all'avvicinamento, come la curiosità, l'impegno e la benevolenza, ma la mente è indotta anche a evitare i propri stessi prodotti, isolandoli, sopprimendoli, rendendosi insensibile o, in un modo o nell'altro, fingendo che non ci siano, anche quando ci sono. Il risultato è che non soltanto ci separiamo dai sentimenti e dalle sensazioni fisiche sgradevoli o negative, ma forse sospendiamo anche la nostra capacità di sentire qualsiasi cosa, positiva o negativa che sia. Ostacoliamo noi stessi nel trattare efficacemente con l'infelicità e rafforziamo il senso di essere in qualche modo distaccati dalla piena esperienza della vita, pur non sapendo esattamente perché.

Questo tentativo di evitare le nostre emozioni, i nostri pensieri, i nostri sentimenti e le nostre sensazioni fisiche si definisce *evitamento esperienziale*. Com'è facilmente prevedibile, può diventare un'abitudine. Chi non cambia canale, se le notizie su una certa frequenza sono state troppo spesso sgradevoli? Ma fingere che un sentimento non ci sia è come sentire uno strano rumore proveniente dal motore dell'auto mentre guidiamo sull'autostrada e affrontare la cosa alzando il volume della radio. Funziona bene per coprire il rumore, ma non è particolarmente efficace nell'impedire che il motore grippi dieci miglia più in là. Dopo avere esaminato più di cento ricerche, lo psicologo Steve Hayes e i suoi colleghi[1] hanno concluso che molte forme di disturbi emozionali sono il risultato di sforzi non salutari di fuggire dalle emozioni o di evitarle; insomma, sono una una conseguenza dell'evitamento esperienziale. Se cerchiamo di respingere le sensazioni del corpo, i pensieri e i sentimenti che sono parte integrante della nostra esperienza emozionale, è probabile che anche i nostri "motori" mentali finiscano per "grippare", dal punto di vista psicologico.

A lungo andare, l'evitamento esperienziale non funziona come modo per affrontare i sentimenti indesiderati e sgradevoli. Anche se magari non ne siamo consapevoli, i sentimenti sgradevoli sono ancora con noi e continuano a innescare le reazioni abituali che possono trasformare sensazioni sgradevoli passeggere in una sofferenza persistente. A meno che non siamo consapevoli di essi, i sentimenti sgradevoli influenzeranno direttamente e indirettamente i nostri atteggiamenti e giudizi, in modi che non fanno che perpetuare la nostra infelicità. *A meno che non ne siamo consapevoli.* È qui il problema. Quando "cambiare canale" è diventata un'abitudine, come possiamo imparare a "risintonizzarci" senza essere sopraffatti? È utile sapere che un aspetto della nostra esperienza interiore ci può aiutare. Lo chiamiamo il "barometro interiore".

Il barometro interiore

Quando cerchiamo casa, spesso trascorriamo molte ore visitando potenziali abitazioni. Vi è mai capitato di imbattervi in una casa o un appartamento che a parole sembrava perfetto, con il numero di stanze che vi servivano, dimensioni più che adeguate, tutte le comodità e una posizione eccellente, finché non ci siete andati? Non appena

varcate la soglia, sapete che non è il posto giusto per voi. Magari non siete in grado di dire perché. È soltanto un'intuizione. È conscia, ne siete molto consapevoli, ma non è esprimibile a parole. In un certo senso è soltanto una lettura della vostra valutazione "di pancia" della situazione. Può darsi anche che la sensazione sia così forte da farvi venire voglia di uscire di lì al più presto possibile.

I nostri sentimenti possono avere molte dimensioni, ma alla base di tutti c'è una sola scala nella mente, che registra le esperienze semplicemente come "positive", "neutre" o "negative". È come se questa capacità fungesse da barometro interiore. Proprio come un vero barometro fornisce una lettura costante della pressione atmosferica, questo barometro interiore fornisce una lettura dell'atmosfera interiore della nostra esperienza in ogni momento. Ma proprio come dobbiamo *leggere* il barometro per ottenere informazioni sul tempo atmosferico, dovremo leggere (e, se necessario, imparare a leggere) questo barometro interiore, diventando più consapevoli di ciò che sentiamo veramente di momento in momento. In questo modo abbiamo la possibilità di agire in modo più appropriato e con un maggiore equilibrio mentale, soprattutto nelle situazioni più difficili.

Lo facciamo imparando a prestare maggiore attenzione alla catena delle reazioni a qualsiasi oggetto, persona, luogo o evento che ci troviamo di fronte. Così scopriremo che c'è una percezione istintiva dell'esperienza in quanto gradevole, sgradevole o neutra. Se un'esperienza viene registrata come gradevole, le nostre reazioni tenderanno ad andare in una certa direzione, e alla fine può darsi che diventiamo consapevoli di voler prolungare tale esperienza. Se un'esperienza viene registrata come sgradevole, produrrà una cascata di reazioni in una direzione diversa, e alla fine può darsi che diventiamo consapevoli di voler prendere le distanze o addirittura rifuggire tale esperienza. Spesso ciò avviene in gran parte in modo automatico, sotto la superficie della consapevolezza.

Se effettivamente ci esercitiamo nel prendere consapevolezza della catena di reazioni innescata da momenti e circostanze particolari, ogni volta avremo un'eccellente opportunità di spezzare il legame tra queste "sensazioni di pancia" e le reazioni totalmente automatiche e in gran parte inconsce che le seguono con tanta rapidità, in particolare la reazione che abbiamo definito *avversione*. Poiché la "sgradevolezza" è un elemento di base comune a tutte le

emozioni negative, come tristezza, rabbia, disgusto e ansia, abbiamo l'opportunità di sviluppare un generico "sistema di allarme precoce" per tutte le emozioni afflittive, qualsiasi forma esse assumano mentre emergono alla coscienza. Sintonizzandoci con grande sensibilità sui messaggi del barometro interiore, possiamo riconoscere, *nel momento stesso in cui sorgono*, eventuali sensazioni sgradevoli che in passato filtravamo. Prenderne consapevolezza indebolisce la loro influenza sulla nostra mente e ci permette di rispondere in modi che non evochino o perpetuino l'avversione e che non aumentino la probabilità della depressione.

Ciascuno di noi ha un monitor interno dell'esperienza, che registra se ciò che ci accade è gradevole, sgradevole o neutro. Esso può fungere da sistema di allarme precoce. Quando impariamo a leggerlo, possiamo liberarci dalle reazioni automatiche di avversione e di ruminazione.

Qual è il modo più affidabile per sintonizzarci su questo sistema di allarme precoce? L'abbiamo accennato nel capitolo cinque. Portando consapevolezza al corpo in un certo modo, possiamo scoprire e utilizzare con saggezza il nostro barometro interiore.

SCHIUDERE NUOVE POSSIBILITÀ

Per realizzare questo obiettivo abbiamo bisogno di un modo efficace per sintonizzarci sulle sensazioni e sui sentimenti,[2] in modo da conoscere direttamente e immediatamente la nostra valutazione intuitiva di qualsiasi momento. Ciò ci darà un'opportunità di rispondere a una particolare situazione in modi più efficaci rispetto alle nostre consuete reazioni emotive automatiche.

Per esempio, se un fugace ricordo ci fa sentire all'improvviso tristi o infelici, forse non è necessario che sappiamo quale aspetto del ricordo abbia suscitato quell'emozione. Il ricordo stesso, o l'emozione che ha evocato, sarà registrato come "sgradevole" ed è questa sensazione di pancia che alimenta la successiva reazione a catena. In passato ciò poteva rappresentare l'inizio di una spirale discendente, ma non è necessario che sia così. Infatti *possiamo trasformare una cascata di reazioni in una serie di opportunità di scegliere.*

Il momento in cui notiamo l'emergere dell'avversione come reazione al fatto di avere identificato un evento (per esempio un

sentimento di tristezza) come sgradevole, diventa un momento determinante, un momento critico in cui la consapevolezza può schiuderci nuove possibilità. Per cominciare, portando una consapevolezza gentile e non giudicante alle sensazioni fisiche che accompagnano tale infelicità, possiamo immediatamente utilizzare in modo più saggio le informazioni implicite nelle sensazioni e nei sentimenti stessi. Alla fine scopriremo modi per rispondere con consapevolezza all'infelicità stessa, per come la percepiamo nel corpo. Ciò aumenta in misura enorme la probabilità che essa si dissolva, all'istante o in modo più graduale, a tempo debito.

Cominciamo così a vedere come, aprendo la nostra consapevolezza alla percezione diretta dell'esperienza del corpo, possiamo ricollegarci a emozioni che magari cercavamo di evitare. Per molti di noi, all'inizio può essere difficile fare differenza tra quella prima percezione di una qualità "sgradevole" all'interno dell'esperienza e la successiva reazione di avversione, perché è probabile che siano percepite come un tutt'uno. Ciò non costituisce necessariamente un problema, perché possiamo sempre fare un passo alla volta. Forse in una prima fase riusciamo a essere consapevoli dell'insieme, di una sensazione generale di contrazione in qualche parte del corpo, che di per sé ci risulta in qualche modo sgradevole. In una seconda fase, avendo riconosciuto quella sensazione di tensione e avendo acquisito una maggiore familiarità con essa, possiamo cominciare a riconoscere sempre più chiaramente l'insieme costituito dal sentimento sgradevole e dall'avversione. Questo è un grande passo avanti. Quindi, praticando meditazioni specifiche, che sono mirate ad affinare la consapevolezza del corpo (per esempio la scansione del corpo e le pratiche descritte in questo capitolo), può diventare più facile individuare la qualità sgradevole di un sentimento *prima* che esso inneschi l'avversione. Infine, a poco a poco, possiamo cominciare a notare che sono cose distinte: la sensazione sgradevole registrata in un primo momento, seguita dalla reazione di avversione ("Tiratemi fuori di qui!"), che a sua volta viene registrata come sgradevole, facendo proseguire il ciclo.

È utile sapere che le espressioni di avversione più facili da riconoscere nel corpo sono contratture muscolari alle spalle o nella zona lombare, fronte corrugata, mascelle serrate, muscoli addominali contratti. Abbiamo queste reazioni di lotta o fuga sia che stiamo cercando di fuggire da una tigre, sia che si tratti dei nostri

sentimenti. Come John, tuttavia, spesso smettiamo di notare queste reazioni psicologiche avverse quando la tigre è dentro di noi, soprattutto se è con noi da parecchio tempo e non dà l'impressione di voler togliere il disturbo.

Quindi, facendo un passo alla volta, come possiamo diventare più consapevoli dell'insieme che abbiamo descritto, delle sensazioni fisiche che rivelano la fusione della lettura iniziale del barometro ("sgradevole") e della cascata di reazioni abituali che seguono? Abbiamo già cominciato, perché c'è un numero infinito di opportunità ogni volta che pratichiamo la scansione del corpo (capitolo cinque). Riusciamo a essere consapevoli dei sentimenti sgradevoli o gradevoli e della loro immediata manifestazione come sensazioni nel corpo, momento per momento? Mentre proseguiamo quella pratica, acquisiamo naturalmente una maggiore familiarità con i sentimenti che si esprimono non soltanto in determinate regioni del corpo, ma anche nella percezione del corpo nel suo insieme, nell'ambito della consapevolezza della sua totalità, che pratichiamo alla fine di ogni esercizio di scansione del corpo.

Gli esercizi di questo capitolo ci aiuteranno a espandere e ad approfondire la nostra capacità di discernere l'intero dominio delle nostre valutazioni intuitive dell'esperienza come gradevole, sgradevole o neutra e di come tali valutazioni si esprimano nel corpo. Ciò comporterà, tra le altre cose, che acquisiamo una maggiore familiarità e ci sentiamo a nostro agio con la consapevolezza del corpo nel suo insieme e che impariamo in che modo essa ci possa aiutare a leggere il vitale barometro interiore, in modo che sappiamo "che tempo fa" dentro di noi. Ma prima dobbiamo esplorare alcune questioni riguardanti la *qualità* della nostra consapevolezza, le nostre motivazioni di base e come esse possano essere significative nelle pratiche descritte in questo capitolo e in tutte le pratiche di consapevolezza che stiamo sviluppando.

IL TOPOLINO NEL LABIRINTO

Vi ricordate i quaderni di enigmistica che ci regalavano da bambini? C'erano giochi come "unisci i puntini" o "scopri le differenze". Senza dubbio chi si prendeva cura di noi all'epoca sperava che trascorressimo diverse ore in silenzio a unire i punti o a tro-

vare le differenze tra due immagini quasi identiche. A volte c'era anche un labirinto e il nostro compito era quello di tracciare una via d'uscita senza sollevare la matita dalla pagina.

Qualche anno fa, alcuni psicologi hanno utilizzato un labirinto analogo in un interessante esperimento condotto su studenti universitari.[3] Veniva mostrato loro un disegno di un topolino intrappolato in un labirinto e il loro compito era aiutare il topolino a trovare la via d'uscita. C'erano due versioni diverse di questo compito: una era positiva, orientata all'avvicinamento; l'altra era negativa, ovvero orientata all'evitamento. Nella condizione positiva, c'era un pezzo di groviera fuori dal labirinto, di fronte all'entrata di una tana. Nella condizione negativa, il labirinto era esattamente lo stesso, ma invece del banchetto a base di groviera all'uscita, c'era una civetta che sorvolava il labirinto, pronta a tuffarsi in picchiata e a catturare il topolino tra i suoi artigli da un momento all'altro.

Non ci volevano più di due minuti per risolvere il labirinto, e tutti gli studenti che hanno partecipato all'esperimento ci sono riusciti. Ma il contrasto tra gli *effetti collaterali* delle due diverse versioni del labirinto era strabiliante. Dopo aver svolto questo compito, infatti, i partecipanti hanno partecipato a un test di creatività: quelli che avevano aiutato il topolino a evitare la civetta hanno riportato risultati del cinquanta per cento inferiori rispetto agli studenti che avevano aiutato il topolino a trovare il groviera. Lo stato d'animo suscitato dall'attenzione alla civetta aveva lasciato un senso di prudenza, evitamento e vigilanza rispetto a ciò che poteva andare storto. Questo stato mentale a sua volta aveva indebolito la creatività, limitato le opzioni disponibili e ridotto la flessibilità degli studenti nel rispondere al compito successivo.

Questo esperimento ci comunica qualcosa di molto importante: la stessa azione (anche un compito semplice come quello del labirinto) ha conseguenze diverse a seconda che sia compiuta per andare verso qualcosa che vediamo con favore (attivando il sistema di avvicinamento del cervello) o per evitare qualcosa di negativo (attivando il sistema di evitamento del cervello). Nell'esperimento del labirinto, l'avversione era suscitata da un elemento minore, come la vista di una civetta disegnata. Essa ha portato tuttavia a una riduzione dei comportamenti esplorativi e creativi. Questa è una dimostrazione eclatante di come il sistema di evitamento possa limitare gli interessi nella nostra vita, anche quando è in-

nescato da una minaccia puramente simbolica. Inoltre, questo esperimento mette in luce quanto sia importante la motivazione adottata nel coltivare la consapevolezza nella nostra pratica. Se riusciamo a infondere nell'attenzione all'esperienza fisica le qualità dell'avvicinamento, come interesse, curiosità, calore e buona volontà, non soltanto saremo maggiormente in contatto con le sensazioni e i sentimenti in ogni momento, ma contrasteremo direttamente eventuali effetti dell'avversione e dell'evitamento. Proprio come avviene in molti aspetti di ciò che stiamo imparando a fare, coltivare un'intenzione e una motivazione sane e gentili fa parte della pratica della meditazione quanto imparare a concentrare l'attenzione in determinati modi.

La buona volontà e una vivace curiosità verso le nostre sensazioni ci metteranno in contatto profondo con la piena esperienza di ogni momento delle nostre vite.

YOGA CONSAPEVOLE*

Nella pratica seguente, che continua a sviluppare il lavoro di affinamento della consapevolezza del corpo già iniziato con la scansione del corpo, portiamo l'attenzione alla gamma di sensazioni ed emozioni che emergono nel nostro corpo mentre eseguiamo una sequenza di dolci esercizi di allungamento. Forse vorrete svolgere questa pratica adesso o forse non appena ne avrete la possibilità, seguendo le istruzioni contenute nel CD allegato (Traccia 3, vedi anche le prossime due pagine).

Nel programma completo di terapia cognitiva basata sulla consapevolezza, questa introduzione è seguita da una meditazione seduta e alternata ogni giorno con una serie più estesa di movimenti, esercizi di allungamento e posture consapevoli, basate sullo Hatha Yoga, praticato come forma di meditazione a se stante. Poiché all'inizio non è facile ricordare questa sequenza di movimenti, ci guidiamo da una posizione all'altra utilizzando le istruzioni dettagliate contenute in un CD. (Le istruzioni complete per la pratica dello yoga sono disponibili su CD: vedi "Altre letture, materiale disponibile su Internet e centri di ritiro" e p. 243.)

* Nella pratica del movimento consapevole, siate particolarmente prudenti se avete problemi fisici che limitano i vostri movimenti. Consultate il vostro medico o fisioterapista in caso di incertezze. (Vedi anche pagina 234 – Quarta settimana)

L'esperimento del topolino nel labirinto ci ricorda l'importanza cruciale dello spirito con cui ci avviciniamo a questa pratica. Invitiamo noi stessi a esplorare ciò che accade nel nostro corpo nello stesso modo in cui abbiamo indagato il processo di mangiare un acino d'uva passa, portando consapevolezza e un atteggiamento aperto a qualsiasi cosa sia disponibile alla nostra esperienza momento per momento. Affinché questo accada, dovremo essere consapevoli della nostra eventuale abitudine di evitare del tutto determinati tipi di esperienze, in particolare se sono sgradevoli. Senza dubbio in determinati momenti e in varie parti del corpo emergeranno sensazioni sgradevoli, soprattutto durante la pratica dello yoga consapevole. Queste diventano opportunità perfette per esplorare come la sgradevolezza sia legata all'avversione. Perciò la sfida di ogni momento nello yoga in piedi consiste nel percepire intenzionalmente il corpo così com'è, momento per momento, con apertura e interesse, come se fosse la prima volta; ciò

Yoga consapevole in piedi

1. Per prima cosa assumiamo una posizione eretta, a piedi nudi o con le calze, con i piedi a una distanza pari all'incirca all'ampiezza dei fianchi, con le ginocchia "morbide", in modo che le gambe possano flettersi leggermente e con i piedi paralleli (tenere i piedi in questo modo è inconsueto e può generare di per sé sensazioni fisiche nuove).
2. Quindi ricordiamo a noi stessi l'intenzione di questa pratica: diventare consapevoli, come meglio ci riesce, delle sensazioni, fisiche e non, che percepiamo in tutto il corpo, mentre eseguiamo una serie di dolci esercizi di allungamento, rispettando e indagando le limitazioni del nostro corpo in ogni momento, lasciando perdere, come meglio ci riesce, eventuali tendenze a spingerci oltre i nostri limiti o a competere con noi stessi o con altre persone.
3. Poi, durante un'inspirazione, solleviamo con lentezza e consapevolezza le braccia lateralmente, finché non sono parallele al pavimento e quindi, dopo aver espirato, con l'inspirazione successiva continuiamo a sollevarle, lentamente e consapevolmente, finché le mani non si uniscono sopra la testa, sentendo forse durante tutto questo processo la tensione dei muscoli che lavorano per sollevare le braccia e mantenerle protese in questo modo.
4. Quindi, lasciando che il respiro entri ed esca liberamente con il proprio ritmo, continuiamo a protenderci verso l'alto, spingendo

delicatamente le dita verso il cielo, con i piedi saldamente ancorati al terreno, mentre sentiamo i muscoli e le articolazioni del corpo allungarsi dai piedi e dalle gambe su per la schiena, le spalle, le braccia, le mani e le dita.

5. Manteniamo questa posizione di allungamento per alcuni momenti, inspirando ed espirando liberamente, notando eventuali cambiamenti nelle sensazioni del corpo e nella percezione del respiro, mentre continuiamo a mantenere la posizione. Naturalmente potrà esserci un senso di crescente tensione o disagio e in tal caso apriamoci anche a queste sensazioni.

6. A un certo punto, quando siamo pronti, lentamente, molto lentamente, con un'espirazione, lasciamo che le braccia si abbassino nuovamente. Le abbassiamo lentamente, con i polsi piegati, in modo che le dita puntino verso l'alto e i palmi spingano verso l'esterno (ancora una volta una posizione inconsueta), finché le braccia non ritornano a riposare lungo il corpo, pendendo dalle spalle.

7. Quindi lasciamo che gli occhi si chiudano dolcemente e concentriamo l'attenzione sui movimenti del respiro e le sensazioni che percepiamo in tutto il corpo mentre restiamo in piedi qui, notando forse il contrasto con il senso di rilascio (e a volte di sollievo) derivante dal ritorno a una postura neutra.

8. Ora continuiamo protendendo consapevolmente un braccio e una mano alla volta verso l'alto, come se stessimo cogliendo frutti da un albero, appena fuori dalla nostra portata, con piena consapevolezza delle sensazioni in tutto il corpo e del respiro; vediamo cosa succede alla mano protesa e al respiro se mentre ci allunghiamo solleviamo dal pavimento il tallone opposto.

9. Conclusa questa sequenza, ora solleviamo lentamente e con consapevolezza entrambe le braccia, tenendole parallele, e poi lasciamo che il corpo si curvi a sinistra, con i fianchi che vanno a destra, formando una grande mezzaluna che si estende dai piedi al tronco, alle braccia, alle mani e alle dita. Quindi, con un'inspirazione, ritorniamo a stare in piedi in una posizione neutra e, con un'espirazione, curvandoci lentamente, formiamo una mezzaluna nella direzione opposta.

10. Una volta ritornati in posizione neutra, con le braccia lungo il corpo, possiamo provare a far ruotare le spalle, lasciando penzolare passivamente le braccia; prima solleviamo le spalle verso le orecchie, fino a dove arriviamo, poi le lasciamo ruotare all'indietro, come se cercassimo di unire le scapole, poi le lasciamo cadere completamente, poi le stringiamo davanti al corpo, fino a dove arriviamo, come se cercassimo di farle toccare, con le braccia penzoloni, passive. Continuiamo a far ruotare le spalle in queste varie

posizioni nel modo più consapevole e più fluido possibile, sempre con le braccia penzoloni, prima in una direzione, poi nella direzione opposta, in un movimento rotatorio simile a una vogata, in avanti e all'indietro.

11. Quindi, una volta ritornati a riposare in posizione neutra, sperimentiamo la rotazione lenta e consapevole della testa, facendola ruotare nella misura che ci risulta agevole e molto delicatamente, come se descrivessimo un cerchio in aria con il naso, prima in una direzione e poi nell'altra.

12. Infine, al termine di questa sequenza di movimenti, restiamo immobili per qualche momento, in posizione seduta o in piedi, e sintonizziamoci sulle sensazioni del corpo.

significa anche percepire ed esplorare delicatamente i suoi limiti in ogni postura o esercizio di allungamento.

Per esempio possiamo cominciare riconoscendo le varie sensazioni del corpo per ciò che sono, cioè sensazioni che emergono e passano. A questo scopo, dovremo infrangere l'eventuale barriera costituita dai pensieri intrisi di timore o di aspettative. Se manteniamo una postura o proseguiamo un esercizio di allungamento leggermente più a lungo di quanto ci risulta agevole, può darsi che cominciamo a percepire un disagio alle spalle o alla schiena. La sfida consiste nel dare il benvenuto a queste sensazioni, mentre le teniamo nella consapevolezza, e riconoscerne la qualità sgradevole. Riusciamo a notare l'impulso di etichettare istantaneamente le sensazioni come "dolore" o l'intera esperienza come "una vera tortura"?

Rivolgendo l'attenzione al disagio e alla sgradevolezza e accogliendoli intenzionalmente in modo consapevole quando emergono, amplifichiamo le qualità di apertura e buona volontà nel nostro cuore. Coltivando la consapevolezza in questo modo, indeboliamo la tendenza a evitare le esperienze interiori che non ci piacciono. Allo stesso tempo, indeboliamo anche la nostra inconsapevole fiducia nella modalità del fare che, quando si basa sulla paura, non fa che intrappolarci in un'infelicità persistente. Alcune persone trovano utile affinare e approfondire la consapevolezza chieden-

Chiedersi gentilmente "Che cos'è questo?", quando incontriamo un'esperienza sgradevole, impedisce che la mente intervenga con una reazione del tipo: "Odio questa cosa! Tiratemi fuori di qui!".

dosi in silenzio "Che cos'è questo?", mentre prestano attenzione alla propria esperienza.

I movimenti fisici e gli esercizi di allungamento offrono molte opportunità di adottare uno spirito di gentilezza, delicatezza e compassione nei riguardi di noi stessi, piuttosto che spingerci oltre i nostri limiti o essere critici e giudicare la nostra "performance".

Come rispondiamo allo yoga

Le persone rispondono in modo diverso alle pratiche che stiamo descrivendo, ma molti trovano di enorme utilità questi esercizi di allungamento yoga. Per chi ha difficoltà nel mantenersi fisicamente immobile per lunghi periodi di tempo, per esempio nella scansione del corpo, spesso lo yoga consapevole può risultare particolarmente efficace. Queste posture, questi movimenti ed esercizi di allungamento ci radicano in breve nel "qui e ora", permettendoci di sentirci pienamente presenti ai nostri corpi e più coscienti della nostra esperienza del momento.

Muoversi e fare esercizi di allungamento, come camminare, spesso procura sensazioni fisiche più forti della meditazione sul respiro o della scansione del corpo. In questo senso, a volte può facilitarci nel concentrare l'attenzione e aprirci alla nostra esperienza. Inoltre, allungare muscoli che abitualmente sono tesi in uno stato di avversione cronica può liberarci da emozioni che non sappiamo nemmeno di avere, pur essendo intrappolati da esse.

Come avviene in tutte le altre pratiche, la consapevolezza che coltiviamo nello yoga è a nostra disposizione in ogni momento. Usare il corpo per radicarci nella consapevolezza nel corso della giornata può essere molto semplice, per esempio può bastare prendere consapevolezza della nostra postura o di qualsiasi movimento, piccolo o grande che sia. Ciò non richiede più tempo rispetto al rimanere scollegati dal corpo, muovendoci automaticamente e senza consapevolezza. Immaginiamo per esempio di allungare la mano per prendere qualcosa. Lo stiamo già facendo comunque. Non c'è bisogno di fare nulla di più.[4] Basta portare consapevolezza alle sensazioni fisiche della regione che si sta muovendo e delle regioni che non si muovono. Possiamo educare noi stessi a essere qui, proprio ora, ad abitare il corpo con piena consapevolezza. Qualsiasi cosa accada nella nostra mente o nel no-

stro corpo, il barometro interiore è sempre a disposizione, se scegliamo di leggerlo. Così avremo molte più possibilità di scelta rispetto a ciò che accadrà nel momento successivo. Questo di per sé aggiunge un nuovo livello di libertà al nostro modo di relazionarci con l'esperienza interiore.

ESTENDERE L'ATTENZIONE ATTORNO AL RESPIRO

Oltre a usare la pratica dello yoga consapevole per stabilizzarci nel corpo, possiamo approfondire la consapevolezza in altri modi, che ci possono aiutare a sintonizzarci sui segnali del nostro barometro interiore. Un modo molto efficace consiste nell'estendere la pratica della consapevolezza del respiro che abbiamo esplorato nel capitolo quattro, fino a includere la percezione del corpo nel suo insieme. Forse vorrete sperimentare questa pratica prima di continuare a leggere, seguendo le istruzioni contenute nel CD allegato (Traccia 5). Come avviene in tutte le pratiche che stiamo esplorando, ricordate di adottare la stessa apertura e presenza del cuore in

Meditazione seduta: consapevolezza del respiro e del corpo

1. Praticate la consapevolezza del respiro, come abbiamo già descritto (p. 71, "Consapevolezza del respiro in posizione seduta"), per dieci minuti, mantenendo una postura eretta e dignitosa, seduti su una sedia o sul pavimento.
2. Quando ritenete che la vostra attenzione sia abbastanza stabilizzata sulle sensazioni del respiro che entra ed esce dal corpo, a livello dell'addome o delle narici, permettete intenzionalmente alla sfera della consapevolezza di estendersi attorno al respiro, fino a includere la percezione delle varie sensazioni in tutto il corpo, quali che siano, e la percezione del corpo nel suo insieme, che respira, in posizione seduta. Può darsi che sentiate il respiro muoversi attraverso tutto il corpo.
3. Se volete, accanto a questa percezione più ampia del corpo nel suo insieme e del respiro che entra ed esce, potete includere anche la consapevolezza di particolari sensazioni fisiche a livello locale, che emergono nei punti in cui il corpo è in contatto con il pavimento, la sedia, il cuscino o lo sgabello; le sensazioni generate dalla pressione o dal contatto dei piedi o delle ginocchia con il pa-

vimento, dei glutei con ciò che li sostiene, delle mani, appoggiate sulle cosce o unite in grembo. Come meglio vi riesce, tenete tutte queste sensazioni, insieme alla percezione del respiro e dell'intero corpo, in un più ampio spazio di consapevolezza.

4. Naturalmente, con tutta probabilità vi accorgerete che la mente si allontana di continuo dal respiro e dalle sensazioni fisiche. Ricordate che questa è una tendenza naturale della mente e non è affatto un errore o un segnale di insuccesso o di un modo sbagliato di procedere. Come abbiamo già osservato in precedenza, ogni volta che vi accorgete che l'attenzione si è allontanata dalle sensazioni fisiche, potete prendere nota del fatto che esserne consapevoli significa essere già ritornati vigili e attenti a ciò che sta accadendo nella mente. In quello stesso momento può essere utile prendere nota delicatamente di ciò che occupava la mente ("pensieri", "progetti", "ricordi") e quindi stabilizzare nuovamente l'attenzione sulle sensazioni del respiro e sulla percezione del corpo nel suo insieme.

5. Come meglio vi riesce, rimanete presenti e aperti all'intera gamma di sensazioni che attraversano il corpo momento per momento e consapevoli di eventuali sensazioni gradevoli, sgradevoli o neutre, via via che emergono.

6. Maggiore è la durata della seduta, maggiore è la probabilità che emergano sensazioni particolarmente intense in determinate regioni del corpo, magari la schiena, le ginocchia o le spalle. Quando le sensazioni si fanno più intense, soprattutto se sono sgradevoli e disagevoli, forse vi accorgerete che la vostra attenzione è stata ripetutamente attirata da tali sensazioni e deviata dall'oggetto su cui intendevate concentrarla, cioè il respiro e il corpo nel suo insieme. In questi momenti, piuttosto che cambiare posizione (anche se, naturalmente, siete sempre liberi di farlo), potreste provare anche per un breve periodo a portare intenzionalmente l'attenzione nella regione con le sensazioni più intense e, meglio che vi riesce, esplorare in dettaglio, con attenzione gentile e saggia, le sensazioni di quella zona. Dove sono situate esattamente? Variano nel tempo o si spostano da una zona all'altra del corpo? Questa esplorazione viene intrapresa nel dominio delle sensazioni e della percezione diretta, piuttosto che tramite il pensiero. Ancora una volta, come meglio vi riesce, siate aperti, così da sentire qualsiasi sensazione presente, consentendo a voi stessi di sapere ciò che state sentendo attraverso l'esperienza diretta. Come nella scansione del corpo, potete provare a usare il respiro come veicolo per portare consapevolezza nelle zone dove emergono le sensazioni più intense, respirando "dentro" e "fuori" di esse.

7. Ogni volta che vi accorgete di essere stati "trascinati via" dall'intensità delle sensazioni fisiche, o in qualunque altro modo, ricollegatevi come meglio vi riesce al "qui e ora", rimettendo a fuoco l'attenzione sui movimenti del respiro o sulla percezione del corpo nel suo insieme, rimanendo seduti con una postura equilibrata e dignitosa, anche se provate sensazioni intense, e radicati nel momento presente. Notate come trasformiamo disagio o scomodità in "dolore" tramite i nostri pensieri in proposito e soprattutto il pensiero di quanto durerà.

ogni momento, come meglio vi riesce, percependo direttamente le sensazioni fisiche e i sentimenti come sensazioni e sentimenti.

Quando ci arrendiamo al momento presente e lasciamo andare tutti i pensieri riguardanti il futuro e il passato, proprio nei momenti caratterizzati da sensazioni di maggiore intensità, possiamo accedere a nuove dimensioni delle esperienze del dolore (fisico ed emozionale) e della sofferenza ed emerge il potenziale di capirle in modo diverso. Potete sperimentare questo cambiamento della motivazione e della consapevolezza anche per brevi momenti, ogni volta che si manifestano situazioni intense dal punto di vista fisico o emozionale durante la pratica meditativa. Può essere profondamente rivelatore e fonte di potenziale guarigione anche soltanto immergere le dita dei piedi nell'acqua per un momento brevis-

Respirare *dentro*

La pratica di estendere l'attenzione attorno al respiro, fino a includere una consapevolezza più ampia del corpo nel suo insieme, nell'ambito della meditazione seduta, fornirà molte occasioni di affinare la capacità di "respirare dentro", che abbiamo descritto quando abbiamo parlato della scansione del corpo nel capitolo precedente (p. 97). Quando passiamo dal concentrarci in primo luogo sul corpo nel suo insieme, con il respiro sullo sfondo, al focalizzare l'attenzione proprio dentro l'area con le sensazioni fisiche più intense, c'è molto da scoprire. Anche se la nostra attenzione può essere attratta verso quell'area in generale (come se la mente gridasse: "Ehi, guarda qua!"), la nostra abitudine di cercare di evitare tutte le esperienze negative potrebbe opporre resistenza al portare la consapevolezza proprio dentro le sensazioni fisiche e i sentimenti di maggiore intensità, nell'epicentro del nostro disagio.

"Respirare dentro" una determinata area può offrire un efficace antidoto all'evitamento esperienziale. Il respiro può essere un veicolo per trasportare una consapevolezza gentile, ma allo stesso tempo penetrante, nella regione con le sensazioni di maggiore intensità. Percepiamo o immaginiamo il respiro, mentre si muove dentro il corpo, fino ad arrivare nel cuore dell'area di maggiore intensità, portando con sé la consapevolezza.
Se l'intensità delle sensazioni diventa schiacciante, possiamo stabilizzare l'attenzione grazie a una pratica complementare, quella del *respirare con* le sensazioni, nella quale manteniamo la consapevolezza di quelle sensazioni intense insieme con la consapevolezza del respiro che entra ed esce dal corpo, leggermente sullo sfondo.

Respirare *con* le sensazioni

Ampliare il campo della consapevolezza, che sia al corpo o ad altri aspetti della nostra esperienza, a volte può essere difficile, perché succedono così tante cose: nella nostra vita, nella nostra mente e nel nostro corpo. Siamo praticamente bombardati da stimoli interiori ed esteriori in ogni momento, tranne forse quando dormiamo profondamente. In questa situazione, come possiamo combinare la stabilità mentale con una consapevolezza più ampia? Un modo è trarre vantaggio da un fatto ovvio, ma allo stesso tempo straordinario: qualsiasi nostra esperienza nella vita avviene sempre (ed è sempre stato così) con l'attività del respiro sullo sfondo. Questo significa che se vogliamo possiamo intrecciare la consapevolezza del respiro alla consapevolezza di qualsiasi altro aspetto della nostra esperienza, senza soluzione di continuità. Così facendo, in quel momento ci ricolleghiamo con la capacità di stabilizzare la mente, quella capacità che stavamo sviluppando in precedenza, quando abbiamo posto le basi della pratica della consapevolezza, concentrandoci sui movimenti del solo respiro. Chiamiamo questa pratica "respirare con". Includendo la consapevolezza del respiro "sullo sfondo", mentre ci concentriamo su qualsiasi esperienza, possiamo stabilizzare la mente e così prestare attenzione più facilmente alla nostra effettiva esperienza in ogni momento.
Per esempio, se ora doveste far partire un brano musicale, probabilmente riscontrereste che, dopo aver concentrato l'attenzione sulla musica per un breve periodo, la vostra mente comincia a vagare. Un esperimento che potete fare ora o in un momento successivo è verificare se riuscite a prestare attenzione alla musica e concentrarvi anche, sullo sfondo, sul respiro che entra ed esce dal vostro corpo. Può darsi che dobbiate fare diversi tentativi per tro-

vare il modo più agevole per farlo. In particolare, può darsi che ci voglia un po' per trovare l'equilibrio giusto tra l'oggetto dell'attenzione primaria (la musica), che è in primo piano, e l'influenza stabilizzante del respiro, sullo sfondo. Ma molti trovano che valga la pena di fare questo sforzo, perché ci offre un modo molto versatile di stabilizzare la mente in situazioni complesse e difficili. In particolare, può essere un alleato prezioso e un sostegno all'intenzione di estendere il fuoco della consapevolezza all'intero dominio dell'esperienza fisica percepita, quando, come può capitare spesso, ciò ci richiede di rivolgere l'attenzione a sensazioni fisiche intense e sentimenti sgradevoli.

simo, piuttosto che tuffarvi a capofitto, se è ciò che riuscite a fare in un determinato momento.

La storia di Maria

Maria stava rigovernando dopo una visita dei suoi due figli. Avevano tra i venti e i trent'anni ed erano andati via di casa qualche anno prima, per lavorare e studiare. Molti dei loro oggetti personali erano ancora sparsi per casa, come a ricordare che i ragazzi sarebbero sempre stati i benvenuti. Loro erano ripartiti quella mattina, per andare a prendere il treno, dopo un weekend trascorso a festeggiare il cinquantesimo compleanno della madre. Il suono delle loro risate svanì mentre scomparivano dietro l'angolo. Di lì a poco Maria sarebbe dovuta uscire per andare al lavoro, ma aveva pensato di cominciare a fare un po' di bucato e a pulire una delle stanze. Quando entrò nella stanza del figlio provò una sensazione di tristezza e solitudine. "No", disse, "non posso essere sentimentale. Devo essere forte. È stupido sentirsi triste." Il momento passò; tolse le lenzuola dal letto, prese il cestino dei rifiuti e scese al piano di sotto.

Maria aveva preso l'abitudine di gestire qualsiasi emozione difficile in questo modo; era il modo in cui aveva affrontato una grande quantità di stress nella vita. Sembrava che quella strategia avesse funzionato bene, ma significava che ormai lei era distaccata dai suoi sentimenti. Aveva paura di provare qualsiasi emozione, per non esserne schiacciata. Aveva cominciato ad avere la sensazione di vivere "in parallelo" a se stessa e alle persone care. Si sentiva sempre un po' distante, ogni volta che interagiva con gli altri era

impacciata e aveva la sensazione di recitare una parte. Ciò che le saltava all'occhio di più era il fatto di essere costantemente stanca, esausta, senza un buon motivo.

Qualcosa le diceva che se avesse cominciato a piangere non sarebbe riuscita a smettere; che avrebbe pianto per il mondo intero, per cose e persone che aveva perso nella vita, per le decisioni sbagliate, per i figli lontani, per le ambizioni non realizzate. Si sarebbe messa in imbarazzo e avrebbe deluso se stessa; sarebbe stato vergognoso e incontrollabile. Entrare nel pericoloso territorio inesplorato delle emozioni era qualcosa che aveva imparato a evitare molto tempo prima.

Qualche settimana prima, Maria si era iscritta al nostro corso di consapevolezza. Le erano piaciute le pratiche di scansione del corpo e di yoga, anche se trovava molto difficile la meditazione sul respiro. La sua mente continuava a vagare, non si sentiva stabilizzata nella pratica e non pensava che le servisse a molto.

Poi arrivò la quarta seduta. L'istruttore stava guidando una pratica meditativa che cominciava concentrandosi sul respiro e quindi estendendo la sfera della consapevolezza attorno al respiro, fino a includere la percezione del corpo nel suo insieme. All'inizio Maria non era consapevole di alcuna sensazione fisica. Poi percepì qualcosa di sgradevole, una leggera sensazione alla bocca dello stomaco, appena sotto la cassa toracica, al centro del corpo. Non era forte né dolorosa, ma c'era: era una sorta di sentimento di vuoto, una leggera tensione; era sgradevole concentrarsi su quella sensazione, ma interessante, perché non l'aveva mai notata prima. Mentre manteneva la consapevolezza su questo "pacchetto" di sensazioni, le venne alla mente l'immagine del figlio e della figlia, poi un'immagine delle loro stanze vuote in casa. Le sensazioni passarono, e per la prima volta nella vita lasciò quella seduta più intrigata che spaventata da un sentimento sgradevole.

Era passato qualche giorno ed ecco che si ritrovava nella casa vuota, dopo che i figli erano ripartiti. Svuotò il cestino dei rifiuti e ritornò al piano di sopra per rimetterlo al suo posto. Ancora una volta, sentì un'ondata di tristezza. Questa volta, però, invece di scacciarla, si concesse di sedersi sul bordo del letto e di sintonizzarsi sulle parti del corpo nelle quali percepiva l'effetto di questi sentimenti. Prese consapevolezza della sensazione appena sotto la gabbia toracica e sentì le gambe e le braccia stanche. Mantenne la

consapevolezza di tutte queste sensazioni e per la prima volta riuscì a percepire un senso di spazio attorno a esse, come se l'aria si muovesse attorno, sotto e sopra tali sensazioni. Cominciò a piangere, ma non cercò di smettere. Si sentiva sola, ma non cercò di negarlo a se stessa. Provava rabbia nei confronti di se stessa e del marito, ma non le sembrava sbagliato sentirsi così. Si accorse che stava singhiozzando, ma non sentì né di avere perso il controllo, né di avere tutto sotto controllo; la questione stessa del controllo non sembrava pertinente. Probabilmente erano passati due minuti quando il pianto cambiò; c'erano momenti di silenzio e quiete; poi qualche altra lacrima e poi ancora quella quiete. In qualche modo si sentiva in pace, anche se nulla era cambiato. E non aveva più paura. Si alzò, mise il cestino dei rifiuti in un angolo della stanza e andò a prepararsi per il lavoro.

Per Maria, la pratica di estendere l'attenzione attorno al respiro fino a includere la percezione del corpo nel suo insieme era stato un modo per superare il suo consueto evitamento e passare alla disponibilità a fare esperienza di ciò che aveva nella mente e di ciò che portava nel corpo. Ci sono molti modi diversi in cui possiamo ricollegarci con aspetti ignorati o repressi di noi stessi. Provando una gamma di pratiche di consapevolezza nel tempo, ciascuno di noi alla fine può trovare il proprio modo unico per avvicinarsi alla propria intera gamma di emozioni e imparare da esse.

Diventare consapevoli delle qualità gradevoli e sgradevoli dell'esperienza

Come possiamo diventare più consapevoli dei sentimenti (gradevoli, sgradevoli o neutri) e delle sensazioni fisiche del nostro corpo nella vita quotidiana? Potete provare a fare questo esercizio: nelle prossime ore, prestate attenzione a ogni momento in cui registrate un'esperienza come "gradevole" o "sgradevole", per quanto possa apparire insignificante. Potete usare il "Diario degli eventi gradevoli e sgradevoli" alle pp. 232-233 e 236-237 per prendere nota di ciò che stava accadendo nel momento in questione, con particolare attenzione all'interazione dei sentimenti, dei pensieri e delle sensazioni fisiche durante ogni evento. Registrare la vostra effettiva esperienza in ognuno di questi casi può essere molto prezioso.

Con questo spirito, prendiamo in considerazione altre due pratiche che possono aiutarci a essere più consapevoli dei nostri sentimenti a volte elusivi e ad accettarli maggiormente.

Prendere l'impegno di essere consapevoli dei sentimenti gradevoli o sgradevoli in qualsiasi momento richiede una sensibilità a ciò che sta effettivamente accadendo dentro di noi. Naturalmente per questo è necessario *sintonizzarsi sull'esperienza, l'esatto opposto dell'evitamento esperienziale.* Formulare esplicitamente l'intenzione di essere consapevoli di ciò che è gradevole o sgradevole in una determinata esperienza e delle sensazioni che produce nel corpo, nel cuore e nella mente può aiutarci non soltanto a divenire più consapevoli della realtà effettiva della nostra esperienza, ma anche a cominciare a invertire l'abitudine automatica dell'evitamento esperienziale.

E stato proprio ciò che è accaduto a Sam quando, nell'ambito del corso di consapevolezza cui partecipava, aveva passato una settimana a prestare attenzione ai momenti gradevoli nella vita quotidiana. Nel suo caso l'evitamento esperienziale era così estremo che spesso si ritrovava ad addormentarsi se non era occupato a fare una cosa o un'altra, anche se non era fisicamente stanco. Sembrava che il sonno gli fornisse un modo per essere insensibile al mondo delle emozioni. Nelle prime sedute del corso, Sam dava l'impressione di essere piuttosto chiuso e distaccato. Poi arrivò la terza seduta. Parve che ci fosse stato un cambiamento in lui: sembrava animato e coinvolto, sorrideva. Quando i partecipanti furono invitati a riferire della loro esperienza con il "Diario degli eventi gradevoli", Sam raccontò di avere scoperto che la sua vita era molto più ricca di eventi gradevoli di quanto non avesse immaginato: il sorriso di un conoscente, i riflessi degli alberi nell'acqua. Senza cambiare in alcun modo l'effettivo svolgimento della sua giornata, Sam aveva scoperto molte piccole fonti di felicità che erano sempre presenti nella sua vita, in attesa di essere trovate. Non doveva far altro che sintonizzare deliberatamente l'attenzione su ciò che gli era sempre stato disponibile. Questa disponibilità gli si ri-

Possiamo coltivare la consapevolezza dei sentimenti sotto diverse prospettive: prestare attenzione al momento e vedere quali sensazioni emergono, oppure notare un determinato sentimento gradevole o sgradevole e prestare attenzione ai pensieri, agli altri sentimenti e alle sensazioni che sono presenti allo stesso tempo.

Il campo luminoso

Ho visto il sole infiltrarsi
a illuminare un piccolo campo
fugacemente; tirai per la mia strada,
ne persi memoria. Ma fu quella la perla,
il campo che racchiudeva
il tesoro. Mi accorgo ora
che devo dedicare tutto quello che ho
per possederlo. La vita non è affrettarsi

su un futuro sfuggente, né velleità
a rincorrere un passato immaginario. È volgersi,
come Mosè al miracolo
del pruno in fiamme, ad una luminosità
apparsa transitoria come la vostra giovinezza,
un tempo, ma è l'eternità che vi attende.

R.S. THOMAS[5]

velò soltanto quando si concentrò deliberatamente sul mondo attorno a lui e fu maggiormente disposto a provare emozioni e sentimenti. Naturalmente era felice; ma questo non era il punto principale dell'esercizio. Sam stava esplorando come assumersi il rischio di confrontarsi con la vita momento per momento, per come era effettivamente, piuttosto che scollegarsi da essa per il timore di ciò che sarebbe potuta diventare.

LEGGERE IL PROPRIO BAROMETRO FISICO

La nostra collega Trish Bartley ha sviluppato una pratica concepita per portare la consapevolezza dei sentimenti nella vita quotidiana. La chiama "barometro fisico" e con il suo permesso riportiamo qui di seguito le relative istruzioni. Indirizzando dapprima l'attenzione a un'area generica del corpo (come il tronco) e poi chiedendoci di individuare un particolare modello di sensazioni fisiche sottili all'interno di quell'area (una combinazione di sensazioni fisiche e sentimenti intuitivi di gradevolezza/sgradevolezza/neutralità), queste istruzioni ci permettono di scoprire quella che spesso è una risorsa insospettata. Per molti questa risorsa è diventata una guida molto utile e una fonte di ricchezza nella vita quotidiana.

Il barometro fisico

Se avete un barometro o se avete mai visto qualcuno consultarne uno, saprete che prima si picchia delicatamente sul vetro con le dita e poi si guarda per vedere in quale direzione si muove l'ago. Se l'ago si muove verso l'alto, la pressione atmosferica è in aumento e il tempo probabilmente migliorerà; se l'ago scende, può darsi che stia per piovere. Ma le cose cambiano a seconda delle stagioni, perciò è alquanto complicato prevedere il tempo.

Possiamo usare il nostro corpo in modo analogo, per ottenere informazioni molto accurate su come vanno le cose per noi in un determinato momento.

Ecco come potete fare:

1. Individuate una particolare area del corpo, come il torace o l'addome o una zona intermedia, che nel vostro caso è particolarmente sensibile allo stress e alle difficoltà.

2. Una volta individuata, questa parte del corpo può diventare il vostro "barometro fisico" e potete sintonizzarvi su di essa, prestando regolarmente attenzione alle sensazioni che vi percepite in momenti diversi, ogni giorno. Se siete stressati, può darsi che notiate sensazioni di tensione o di disagio. A seconda di quanto è intensa la difficoltà, queste sensazioni possono essere più o meno forti e possono cambiare mentre prestate loro attenzione. Se provate una sensazione di piacere e vi sintonizzate su questa parte del corpo, potrete notare sensazioni molto diverse.

3. Via via che acquisite maggiore pratica nel leggere il vostro barometro fisico, può darsi che cominciate a notare leggere variazioni che vi offrono informazioni dettagliate e tempestive su come vi sentite di momento in momento, molto prima che la vostra mente ne diventi consapevole.

4. Ogni volta che vi sintonizzate sul vostro barometro fisico, se volete potete passare alla pratica dei "Tre minuti di respiro" (vedi capitolo nove) per aiutarvi a rimanere presenti a una situazione difficile o di disagio. In alternativa, potete scegliere di monitorare semplicemente le sensazioni del vostro barometro fisico momento per momento e di essere con loro per come sono... lasciando che le cose siano così come sono... accettandole come meglio vi riesce... e rimanendo con la vostra esperienza momento per momento.

Abbiamo citato una serie di ragioni per cui potremmo scegliere di dedicare tempo e sforzi a coltivare una consapevolezza più ampia e profonda della nostra esperienza fisica: essa ci collega al "qui e ora"; riduce l'evitamento esperienziale e ci consente di connetterci in modo più pieno con la vita; ci permette di elaborare le sensazioni fisiche e i sentimenti in modo meno automatico; interrompe i circoli viziosi che alimentano l'infelicità e influenzano i nostri pensieri e i nostri giudizi.

Riconoscere quando le situazioni evocano sentimenti sgradevoli o quando il nostro corpo contratto ci dice che abbiamo già reagito con avversione serve a imparare come *rispondere* con maggiore competenza. Possiamo imparare come *essere con* un sentimento sgradevole in un modo che non ci intrappoli in una preoccupazione ossessiva, in infiniti cicli di ruminazione e di conseguenza in una infelicità e depressione persistenti? Possiamo trasformare la nostra stessa relazione con le emozioni? E di questa possibilità che ci occuperemo nel prossimo capitolo.

7

Fare amicizia con i nostri sentimenti

Come possiamo dimenticarci di quegli antichi miti che stanno alle origini di tutti i popoli? I miti dei draghi, che si tramutano nel momento supremo in principesse; sono forse tutti i draghi della nostra vita principesse, che attendono solo di vederci un giorno belli e coraggiosi? Forse ogni terrore è nel fondo ultimo l'inermità che vuole aiuto da noi.
Così non dovete sgomentarvi se una tristezza si leva davanti a voi, grande come ancora non ne avete viste; se un'inquietudine, come luce e ombra di nuvole, scorre sulle vostre mani e su quanto voi fate. Dovete pensare che qualcosa sta accadendo in voi, che la Vita non vi ha dimenticato, che vi tiene nella sua mano; non vi lascerà cadere.
Perché volete voi escludere alcuna inquietudine, alcuna sofferenza, alcuna amarezza dalla vostra vita, poiché non sapete ancora che cosa tali stati stiano facendo nascere in voi?

RAINER MARIA RILKE, *Lettere a un giovane poeta*[1]

Chiunque cominci un'avventura sa che lungo il proprio cammino incontrerà ostacoli che possono sembrare insormontabili. Gli scalatori si allenano per mesi, sapendo che i dolci pendii cederanno il passo a strapiombi che sembrano impossibili da scalare. Studiano pazientemente mappe dettagliate, finché non riescono a vedere anche a occhi chiusi il terreno che percorreranno. Eppure, per quanto ci si possa preparare, quando verrà il momento sarà comunque una grossa sfida. In ogni scalata c'è sempre uno strapiombo che sembra impossibile, quando ce lo si trova di fronte. Ora abbiamo raggiunto un momento altrettanto critico nel nostro tentativo di invertire il ciclo dell'infelicità. La sfida che dobbiamo affrontare a questo punto è se riusciamo a stare con le nostre emozioni indesiderate senza peggiorarle. L'idea stessa può apparire strana e il com-

pito può sembrare impossibile, perché ci viene così facile ricadere nell'avversione e nella modalità del fare. Eppure un gesto intenzionale e conscio come questo, che equivale a un paradossale abbraccio a ciò che temiamo di più, può essere un atto estremamente liberatorio. Sì, la prontezza della mente ad affrontare le emozioni difficili con l'approccio della risoluzione dei problemi, la sua avversione alle esperienze sgradevoli e il nostro riflesso autopunitivo di fronte alla tristezza, per quanto passeggera, possono essere un intralcio. Ma gli scalatori raggiungono sempre altezze "impossibili" *ricorrendo alle capacità e alle conoscenze sviluppate durante l'allenamento.* Il lavoro proposto da questo libro offre proprio le capacità e le conoscenze necessarie in questo momento per affrontare la sfida dei nostri stati emozionali più difficili.

Nell'ultimo capitolo abbiamo esplorato un gruppo di esercizi che ci può aiutare a sintonizzarci sui segnali di avversione e sgradevolezza emessi dal corpo. Forse siamo diventati così abili nell'evitare le emozioni negative che ora non riconosciamo più né quelle né l'avversione che ci servirebbe come veicolo per la fuga. In questo capitolo, faremo un altro passo avanti e impareremo a *riconoscere, avvicinare e accettare* quelle emozioni e *fare amicizia con loro*, in modo che non inneschino con tanta facilità la spirale discendente della depressione.

Fare amicizia con emozioni che per tanto tempo abbiamo ritenuto "nemiche" può andare contro tutti i nostri istinti di autoconservazione. Ma dopotutto che altro c'è da fare? L'alternativa finora è stata lottare e soffrire ogni volta che le cose non andavano come speravamo. Forse è il momento di esplorare un altro percorso.

Non sosteniamo che coltivare la consapevolezza di fronte a una tendenza alla tristezza, a disturbi dell'umore e alla ruminazione depressiva sia una cosa facile. Ma è fattibile. Inoltre significa attingere a quanto di più profondo e di migliore ci sia in noi. In questo libro offriamo molti suggerimenti per relazionarci con maggiore competenza alle esperienze sgradevoli. In ultima analisi, però, tramite la coltivazione della consapevolezza ciascuno di noi scoprirà *un modo proprio* per trasformare il suo rapporto con ciò che trova sgradevole, difficile e minaccioso.

Usando le pratiche di consapevolezza che abbiamo già descritto, siamo ben avviati per invertire la nostra abituale tendenza al rifiuto delle situazioni difficili e sgradevoli. Portare gentilezza, aper-

tura e interesse a qualcosa di fastidioso è di per sé una parte molto importante dell'accettazione. Sarà preziosissimo, se riusciremo a ricordare di continuo a noi stessi una verità semplice, ma di grande forza: *mantenere intenzionalmente la consapevolezza di qualcosa significa di per sé affermare che è una cosa che possiamo affrontare, che possiamo darle un nome e lavorarci.* Anzi, significa di per sé affrontarla, darle un nome e lavorarci.

RIPORRE FIDUCIA NELLA CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO

La chiave è disgiungere l'esperienza dei sentimenti sgradevoli dalla reazione automatica di avversione che abitualmente la segue; oppure, se siamo già in preda dell'avversione, liberarci dalla sua morsa. Analogamente a come siamo riusciti a concentrarci sulle sensazioni fisiche per aiutarci a identificare le reazioni di avversione, possiamo lavorare prevalentemente tramite il corpo per rispondere in modo più efficace agli eventi che innescano l'avversione. Lavorare tramite il corpo tiene in gioco le difficoltà abbastanza a lungo da permetterci di scoprire che anche le peggiori circostanze in cui ci troviamo sono in realtà praticabili. È fondamentale tenerlo a mente, quando ogni fibra del nostro essere, a livello istintivo, ci dice di "aggiustare" la difficoltà o di sbarazzarcene al più presto possibile.

Ogni volta che emerge qualcosa di sgradevole, si attivano i sistemi del cervello che ci allertano delle potenziali minacce: è come se suonasse un potente allarme e la mente desse la massima priorità alla fonte di quella situazione sgradevole. Possiamo fare molte cose per cercare di distrarci, come accendere la TV, ma l'allarme è insistente e non si disattiva. Le preoccupazioni continuano a insinuarsi nella nostra coscienza. Prima o poi, con la TV accesa o spenta, i pensieri e i sentimenti che ci turbano ritornano a inondarci.

Ecco il momento critico. Se, paradossalmente, riusciamo ad *affrontare* qualsiasi cosa troviamo spaventoso, difficile o deprimente, piuttosto che continuare a distrarci eternamente e invano, facciamo ancora ciò che il cervello vuole che facciamo: dare la massima priorità alla faccenda in questione. Tuttavia non lo facciamo più come prima, all'insegna della modalità del fare. Ci avviciniamo al momento, qualsiasi esso sia, comunque esso sia, non *rea-*

gendo, ma piuttosto *rispondendo*, portando un'*attenzione aperta, spaziosa e amorevole* a quel sentimento, nel momento in cui *si esprime nel corpo*. Ora siamo in relazione con quell'allarme in modo diverso, un modo che ci offre un'alternativa praticabile rispetto al *pensarci* all'infinito.

A questo punto abbiamo visto diverse volte come reagiamo automaticamente alle emozioni difficili innescando la modalità del fare, dominata dal pensiero. La sequenza può cominciare con il preoccuparci di tutto ciò che potrebbe andare storto e che potrebbe peggiorare le cose, per poi passare a come affrontare la situazione. Rivanghiamo vecchi ricordi e restiamo intrappolati nel flusso della ruminazione infinita. Poiché tutte queste reazioni vengono registrate ancora come "sgradevoli" dal nostro barometro interiore, s'innesca inconsciamente un nuovo ciclo di avversione.

Ora, però, c'è una nuova possibilità. Il fatto stesso che stiamo imparando a leggere questo barometro interiore e siamo in grado di essere consapevoli del tentativo di scacciare le cose sgradevoli e che inoltre sappiamo individuare le sensazioni di disagio nel corpo, sotto forma di contratture muscolari, tensione e irrigidimento, ci dà l'opportunità di usare queste informazioni provenienti dal corpo per interrompere la spirale discendente che conduce alla ruminazione e alla depressione. *Lo facciamo confidando nella nostra capacità di mantenere la consapevolezza sugli stati emotivi difficili, una consapevolezza che comprende le sensazioni del corpo.* Aprendo anche il minimo spiraglio tra l'esperienza "sgradevole" quando viene individuata per la prima volta e la tendenza a reagire quasi istantaneamente con avversione, diamo a noi stessi opportunità efficaci e preziose di alimentare e plasmare la nostra capacità di vedere ciò che sta accadendo e di *rispondere*. Attingiamo alla saggezza profonda della nostra mente, una saggezza che non si basa sul pensiero, per rispondere alle difficoltà in modi che possono favorire trasformazione e liberazione. Ecco come.

Una volta che notiamo un sentimento sgradevole ci concentriamo, come meglio riusciamo, su *come lo percepiamo nel corpo*. A questo scopo può essere di grande aiuto collegare la consapevolezza del respiro in quel momento con l'esperienza sgradevole, quale che sia; nel capitolo sei abbiamo chiamato questo gesto "respirare con". Respirare con qualsiasi cosa emerga tende di per sé a stabilizzare la mente. Come abbiamo imparato nel capitolo sei,

ciò implica l'estensione della consapevolezza delle sensazioni del nostro respiro, fino a includere la consapevolezza di altre sensazioni pertinenti che percepiamo nel corpo. Questa pratica comprende anche il *respirare dentro* eventuali aree con sensazioni dolorose o fastidiose, esplorandone i "confini" e i cambiamenti nell'intensità delle sensazioni, e lasciando semplicemente che la nostra consapevolezza contenga tutto questo. In un momento come questo, abbiamo l'opportunità di riconoscere eventuali segni di avversione che si manifestano nel corpo sotto forma di contratture. Legare la consapevolezza del respiro alla consapevolezza di altre sensazioni nel corpo rende il respiro un veicolo per trasportare la consapevolezza, proprio come nella scansione del corpo. Ma poiché questa consapevolezza può anche contenere pensieri e sentimenti, se ne dovessero emergere la sfera della consapevolezza può prontamente riconoscerli e accoglierli, senza bisogno che noi facciamo nulla. La consapevolezza fa tutto il lavoro da sé.

Possiamo cominciare a imparare questo nuovo modo di relazionarci con sensazioni e sentimenti sgradevoli tramite lo yoga consapevole introdotto nel capitolo precedente. Forse vorrete leggere la parte successiva e poi posare il libro per qualche minuto ed eseguire alcuni di questi esercizi di allungamento, seguendo le istruzioni della Traccia 3 del CD. Come meglio vi riesce, avvicinatevi a questi esercizi nello spirito descritto di seguito.

ESPLORARE I CONFINI

Quando facciamo esercizi di allungamento nello yoga consapevole, è quasi inevitabile che proviamo disagio in determinate parti del corpo. Ciò rende questa pratica un veicolo efficace per imparare come avvicinare i momenti e le esperienze difficili e indesiderati con maggiore accettazione, curiosità, gentilezza e delicatezza. In più, le nuove capacità che sviluppiamo nel lavorare con un livello anche minimo di disagio fisico, in seguito possono essere applicate direttamente a situazioni di disagio emotivo, per quanto intense.

Immaginiamo di avere le mani sopra la testa, di protendere tutto il corpo verso l'alto, e di cominciare a sentire un certo disagio alle spalle e alle braccia. Una delle reazioni possibili (l'*opzione dell'evitamento*) consiste nel fare marcia indietro non appena sentiamo

qualsiasi disagio, magari abbassando le braccia subito e indirizzando l'attenzione a un'altra parte del corpo o addirittura fuori dal corpo, forse in un flusso di pensieri o di immagini. Un'altra possibilità (l'*opzione inclemente*) è stringere i denti, dire a noi stessi che dobbiamo sopportare il crescente disagio e il dolore senza troppe storie, come se fosse questo lo scopo della pratica. Allora ci sforziamo ancora di più, spingendoci oltre nell'allungamento. Anche in questo caso è probabile che ci estraniamo, rimuovendo ogni consapevolezza dalle regioni del corpo in cui percepiamo disagio.

Tuttavia c'è anche una terza opzione, che sta a metà strada tra il ritirarsi al primo segno di disagio e il costringerci a raggiungere un livello di resistenza autoimposto. Questa *opzione consapevole* richiede di avvicinare la situazione con uno spirito di delicatezza e di cura, utilizzando l'esercizio di allungamento per ampliare i modi in cui ci relazioniamo con il disagio. Dirigiamo la nostra attenzione proprio nell'area interessata, come meglio riusciamo, usando il respiro come veicolo per portare consapevolezza proprio in quella regione, come nella scansione del corpo. Quindi, con una delicata curiosità, esploriamo ciò che vi troviamo: sensazioni fisiche e sentimenti che vanno e vengono e cambiano. Li percepiamo direttamente, magari concentrandoci su eventuali variazioni d'intensità nel tempo. L'idea non è quella di mantenere una posizione finché non diventa dolorosa, ma piuttosto di sperimentare il limite del movimento in una determinata postura e quindi di indugiare in quella posizione, senza forzare e senza ignorare le sensazioni più intense. In tutto questo processo, manteniamo l'attenzione sulle sensazioni e sui sentimenti in sé, come meglio riusciamo. Ci concentriamo sulle qualità fisiche delle sensazioni, su eventuali sensazioni di tensione, bruciore o tremore, *respirando con* le sensazioni, come meglio riusciamo. Lasciamo che i nostri pensieri sul significato di queste sensazioni vadano e vengano, in consapevolezza.

Possiamo sperimentare con l'intensità delle sensazioni variando la posizione, esplorando i confini del disagio e dell'accettazione e il modo in cui il corpo reagisce direttamente a ogni minima variazione. Questo approccio ci dà il senso di essere in grado di modulare l'intensità delle sensazioni sgradevoli. È anche un modo per prenderci cura di noi stessi con delicatezza e allo stesso tempo imparare come relazionarci in modo diverso a qualsiasi cosa emerga. Non cerchiamo di forzare le cose oltre il limite del momento.

Il corpo ci offre una meravigliosa arena in cui possiamo testimoniare direttamente gli effetti dell'avversione e il potere di dissolverla tramite la consapevolezza e l'accettazione. Per esempio, mentre continuiamo a tenere le braccia allungate sopra la testa e diveniamo consapevoli di un senso di disagio sempre maggiore, possiamo invitare noi stessi a passare brevemente in rassegna il corpo per individuare aree in cui la muscolatura è tesa e contratta, anche se non sono direttamente coinvolte nel tenere le braccia alzate. È piuttosto comune diventare consapevoli di tensioni e contratture in diverse parti del viso, come le mascelle e la fronte. Chiaramente queste aree non danno nessun contributo essenziale nel tenere le braccia sollevate. Perché sono contratte, quindi? È semplicemente un segno di una reazione di avversione all'esperienza del disagio. Sapendo questo, possiamo portare un'attenzione delicata e curiosa a queste regioni del corpo con l'inspirazione e con l'espirazione lasciare andare ogni senso di resistenza o di tensione. Come meglio ci riesce, lasciamo che espirando qualsiasi tensione svanisca, nella misura in cui sarà possibile. Con tutta probabilità, una sensazione di maggiore leggerezza e rilassatezza del viso ci darà un riscontro diretto del fatto che in una certa misura ci siamo liberati consapevolmente dell'abitudine automatica di contrarci e irrigidirci per l'avversione al disagio.

Gli esercizi di allungamento consapevoli offrono un utile terreno di prova per esplorare nuovi modi controintuitivi di rispondere al disagio. Inoltre sono di per sé un modo prezioso per cambiare modalità mentale, quando ci sentiamo scivolare nell'infelicità. Possiamo far partire la Traccia 3 del CD, per esempio, e magari recuperare la chiarezza mentale semplicemente prestando attenzione ai movimenti e alle sensazioni del corpo per un periodo di tempo relativamente breve.

Il viso può essere una sorta di "segnavento", segnalando l'avversione che si manifesta sotto forma di tensione. Un ammorbidimento dei muscoli del viso può indicare un certo grado di liberazione consapevole dall'avversione.

Quando il nostro umore si è deteriorato, quando magari troviamo difficile concentrarci, è utile essere in grado di radicarci nella consapevolezza delle sensazioni tangibili che emergono mentre ci allunghiamo, ci pieghiamo e lavoriamo con il corpo. Quest'attività fisica dolce, ma pur sempre impegnativa, può anche ave-

re un effetto stimolante e ravvivante, può spezzare l'apatia che si ripresenta quando l'infelicità si fa più profonda. In effetti è molto difficile rimanere tristi o ansiosi facendo yoga in modo consapevole. È come dare una ripulita al corpo, in senso letterale e metaforico, e con esso anche alla mente.

Esplorare i confini nella meditazione seduta

Nel capitolo sei abbiamo visto come possiamo provare un certo disagio nella meditazione seduta, semplicemente per il fatto di restare fermi per un lungo periodo, tanto più se stiamo seduti a gambe incrociate sul pavimento. Può darsi che comincino a farci male le ginocchia, la schiena, il collo o le spalle e il dolore può intensificarsi con il tempo, a volte in modo piuttosto drammatico. Ricordiamoci che la meditazione seduta ci invita innanzitutto a lasciare che la nostra attenzione si stabilizzi sulle sensazioni del respiro, per poi gradualmente estendere la sfera della consapevolezza una volta che è relativamente stabile, fino a comprendere la percezione del corpo nel suo insieme o eventuali aree particolari che possono dare luogo a sensazioni più intense. Quindi ecco un'altra opportunità efficace, proprio come lo yoga consapevole, di sviluppare la nostra capacità di esplorare i confini, facendo amicizia con la nostra esperienza nel corpo, rivolgendoci e aprendoci a qualsiasi cosa sia presente, anche se la nostra reazione iniziale è di forte avversione. Come abbiamo visto nel capitolo sei, quando l'attenzione viene attratta ripetutamente da sensazioni scomode, possiamo includere nella sfera della consapevolezza le aree in cui percepiamo sensazioni più intense e farne esperienza momento per momento per quello che sono, anche se all'inizio potrà essere solo per pochi istanti. Eccoci qui di nuovo a esplorare i confini, mettendo a fuoco con gentilezza amorevole i nostri limiti, abbracciando le sensazioni, finché non percepiamo di aver raggiunto il limite per il momento. Allora facciamo un passo indietro, intenzionalmente e con cura, e distogliamo l'attenzione dall'area delle sensazioni più intense, pronti per ritornarvi quando avremo radunato e riorganizzato le nostre risorse. Possiamo farlo in una serie di modi diversi:

- Una possibilità consiste nello spostare l'attenzione da un punto all'altro, all'interno dell'area con le sensazioni più intense; piuttosto

che concentrarci sul punto con le sensazioni di massima intensità, ci concentriamo su un punto in cui le sensazioni sono meno intense.

- Un'altra possibilità è *respirare con* il disagio, mantenendo la consapevolezza sulle sensazioni intense, accanto alla consapevolezza del respiro sullo sfondo.
- Oppure, se l'intensità delle sensazioni si fa schiacciante, possiamo distogliere interamente l'attenzione da tutta quell'area e concentrarci esclusivamente sul respiro.
- Infine, abbiamo sempre l'opzione di muoverci intenzionalmente, di modificare la nostra postura durante la pratica di meditazione seduta, se l'intensità delle sensazioni diventa eccessiva. Questo è un atto di gentilezza e intelligenza, non un'indicazione di insuccesso. E possiamo anche essere consapevoli del cambiamento di postura, in modo che ci sia una continuità della consapevolezza, a prescindere da come rispondiamo alle sensazioni intense.

Il punto è che la pratica stessa ci consente di scoprire modi diversi di rimanere in relazione con la nostra esperienza interiore, anche quando è sgradevole e difficile. Ci ricorda che non dobbiamo tuffarci subito a capofitto; piuttosto, è come immergere l'alluce nell'acqua per saggiare la temperatura.

Ciò che stiamo imparando sul potere della consapevolezza di contenere qualsiasi cosa emerga, senza respingerla o tentare di fuggire da essa, può essere applicato a qualsiasi altra esperienza intensa di dolore fisico o emozionale. Scopriamo che possiamo prenderci cura di noi stessi accogliendo *qualsiasi cosa* sentiamo, facendo amicizia con tali sensazioni in consapevolezza, una consapevolezza pervasa di gentilezza, apertura e interesse per qualsiasi cosa emerga dentro di noi, *qualsiasi cosa* sia.

Passando dal tentare di ignorare o eliminare il disagio fisico al prestarvi attenzione con curiosità amichevole, possiamo trasformare la nostra esperienza.

La storia di Anthony

L'esperienza di Anthony illustra la trasformazione resa possibile dalla coltivazione della consapevolezza. Anthony aveva cominciato a frequentare i corsi di consapevolezza perché si sentiva sempre

teso e ansioso. Concentrarsi sul suo corpo, però, l'aveva reso ancora più consapevole del suo disagio. All'inizio non riusciva a stare semplicemente con le sensazioni di tensione nel suo corpo. Desiderava costantemente che fossero diverse ed era frustrato di non sentirsi meglio quando cercava di meditare. Poi, un giorno, mentre camminava nel bosco, il suo cane disturbò un nido di calabroni. Dopo aver trascinato via il cane, Anthony si accorse di avere la gamba ricoperta di insetti. Riportò diverse punture e dovette andare a casa ad applicare della pomata. Dopo un paio di giorni, le punture non gli facevano più male, ma gli procuravano un intenso prurito. Gli era stato detto chiaramente di non grattare le punture, ma lui riusciva a malapena a sopportare il prurito, tanto era intenso. Così decise di provare a portare consapevolezza al prurito e al disagio, "respirandoci dentro", per studiarlo più da vicino. Notò che il prurito non era soltanto una sensazione, ma una molteplicità di sensazioni. In più, questo insieme di sensazioni variava da un momento all'altro; alcune cambiavano rapidamente, altre più lentamente.

In seguito, Anthony riuscì ad applicare le capacità che aveva sviluppato affrontando il disagio fisico del prurito ad altre forme di disagio, collegate in modo più diretto con le emozioni. Quando sentiva tensione nel corpo, invece di seccarsi o di cercare di ignorarla, riusciva a rimanere nella tensione, respirando con essa, avvicinandosi a essa, stabilendo un contatto diretto con le varie sensazioni collegate. Si accorse di essere in grado di trattare il corpo con un maggior senso di compassione e di nutrire un atteggiamento di maggiore accettazione nei confronti di se stesso.

Anthony stava imparando la differenza tra evitare (chiudersi alle esperienze) e avvicinare le difficoltà (essere aperto alle esperienze). Scoprì che la differenza può essere molto sottile, ma decisamente liberatoria. Un tale senso di libertà nasce dal fatto che il passaggio dall'evitamento all'apertura è accompagnato da un passaggio dal modello cerebrale che sta alla base dell'evitamento a un nuovo modello cerebrale che sta alla base dell'avvicinamento. Come nell'esperimento del topolino nel labirinto, questo nuovo modello permette una maggiore flessibilità nella risposta.

Quando riusciamo a percepire nel nostro corpo una tensione, un irrigidimento in preparazione a qualcosa di minaccioso, questa è un'indicazione del fatto che il cervello sta passando alla modalità dell'*evitamento*. In risposta, la consapevolezza porta qualità tipiche

dell'*avvicinamento*, come la curiosità, la compassione e la buona volontà, compensando la tendenza del cervello a innescare il modello dell'*evitamento* con un modello legato all'accoglienza.

Coltivare la consapevolezza e imparare a stare con i sentimenti sgradevoli non significa lottare per un qualche ideale di felicità a fronte delle difficoltà; ciò significherebbe semplicemente fissarsi su un altro obiettivo. Piuttosto, è come se immergessimo la situazione difficile, e anche la nostra avversione nei suoi confronti, in una consapevolezza aperta, compassionevole e accogliente, proprio come una madre che abbraccia un bambino sofferente. Possiamo prendere questa posizione non soltanto nei confronti del disagio *fisico*, ma anche nei confronti del disagio *emozionale*.

Per ora stiamo costruendo fiducia nel corpo e la capacità di prenderci cura di noi stessi.

TRASFORMARE LE EMOZIONI DIFFICILI

Le emozioni sgradevoli sono invariabilmente accompagnate da sensazioni fisiche. Se concentriamo delicatamente l'attenzione proprio nelle aree in cui emergono sensazioni intense e disagio, otterremo effetti immediati e a lungo termine. Manderemo immediatamente in corto circuito qualsiasi tendenza di evitamento della mente. Inoltre interromperemo i collegamenti automatici tra le sensazioni fisiche, i sentimenti e i pensieri che perpetuano circoli viziosi e spirali discendenti dell'umore. A lungo andare, svilupperemo modi più competenti per relazionarci alle esperienze fastidiose. Piuttosto che vederle come "cose malvagie e minacciose", una prospettiva che innesca l'evitamento e ci intrappola nella sofferenza, cominciamo a vedere le esperienze sgradevoli per ciò che sono: eventi mentali passeggeri, combinazioni di sensazioni fisiche, sentimenti e pensieri. Come meglio ci riesce, li accogliamo con un senso di interesse e curiosità, piuttosto che con un senso di disagio, odio e terrore. Li accogliamo perché sono già qui comunque.

Nell'ambito della terapia cognitiva basata sulla consapevolezza (MBCT) abbiamo ideato una pratica specifica per studiare la struttura delle situazioni difficili dal punto di vista emozionale. Questa pratica ci aiuta a esplorare e coltivare risposte più competenti in

quei momenti critici. Cominciamo invitando deliberatamente uno scenario o una circostanza difficile nella nostra mente. Quindi la affrontiamo lavorando sul corpo, portandovi consapevolezza, respirandoci dentro e scoprendo uno spazio più ampio nel quale forse si colloca. Le istruzioni sono riportate di seguito. Suggeriamo di stabilizzarvi concentrandovi sul respiro e sul corpo per qualche minuto prima di cominciare a seguire queste istruzioni.

Invitare una difficoltà e affrontarla lavorando sul corpo

Rimanete seduti per qualche minuto, concentrandovi sulle sensazioni del respiro, poi estendendo la consapevolezza fino a includere il corpo nel suo insieme (vedi Meditazione seduta: consapevolezza del respiro e del corpo, pp. 124-126).

Quando siete pronti, vedete se riuscite a portare alla mente una difficoltà che esiste nella vostra vita al momento, qualcosa con cui non vi dispiacerà trascorrere un breve periodo. Non dev'essere qualcosa di molto importante o critico, ma una realtà di cui siete consapevoli e che è sgradevole e irrisolta. Magari un'incomprensione o una discussione, una situazione che vi fa sentire in qualche modo arrabbiati, rammaricati o colpevoli per qualcosa che è accaduto. Se non vi viene in mente nulla, magari potete scegliere una situazione sgradevole di un passato recente o lontano.

Ora, una volta che vi siete concentrati su un pensiero o una situazione fastidiosa, una preoccupazione o un sentimento intenso, concedetevi qualche momento per sintonizzarvi su eventuali sensazioni fisiche evocate da quella difficoltà. Vedete se riuscite a notare, ad avvicinare e a studiare dall'interno le sensazioni che emergono nel vostro corpo, divenendo consapevoli di quelle sensazioni fisiche, indirizzando deliberatamente l'attenzione nell'area del corpo in cui le sensazioni sono più forti, con un gesto simile a un abbraccio, un'accoglienza affettuosa. Questo gesto può comprendere il respirare dentro quella parte del corpo in fase d'inspirazione e a partire da quella parte del corpo nell'espirazione, esplorando le sensazioni, osservando la loro intensità aumentare e diminuire da un momento all'altro.

Una volta che l'attenzione si è stabilizzata sulle sensazioni fisiche e che esse sono una presenza viva nella sfera della consapevolezza, per quanto possano risultare sgradevoli, potete provare ad approfondire l'atteggiamento di accettazione e di apertura a qualsiasi sensazione state provando, dicendo a voi stessi di tanto in tanto:

"Va bene. Qualsiasi cosa sia, è già qui. Proviamo a essere aperti". Ammorbiditevi e apritevi alle sensazioni di cui divenite consapevoli, lasciando andare eventuali tensioni o irrigidimenti. Dite a voi stessi: "Ammorbidire" o "Aprire" a ogni espirazione. Ricordate che dicendo "È già qui" oppure "Va bene" non state giudicando la situazione originale o affermando che tutto va bene, ma semplicemente aiutando la vostra consapevolezza, in questo momento, a rimanere aperta alle sensazioni del corpo. Se volete, potete anche provare a mantenere nella consapevolezza sia le sensazioni fisiche sia la sensazione del respiro che entra ed esce, mentre respirate con le sensazioni, momento per momento.

E quando notate che le sensazioni fisiche non attraggono più la vostra attenzione nella stessa misura, ritornate semplicemente a dedicarvi al 100% al respiro e continuate mantenendolo come oggetto primario della vostra attenzione.

Se nei minuti successivi non emergono sensazioni fisiche forti, provate pure questo esercizio con qualsiasi sensazione fisica che notate, anche se non ha una particolare carica emotiva.

La storia di Amanda[2]

Amanda, una partecipante del nostro programma, all'inizio aveva difficoltà con questa pratica. Quando le veniva chiesto di riportare alla mente una situazione difficile, la sua prima reazione era: "Non sono sicura di poterci riuscire. Non mi viene in mente nulla". Era preoccupata di "perdersi" questo esercizio. Poi, d'un tratto, le è venuto in mente qualcosa. Aveva a che fare con suo figlio.

"Ultimamente ci sta dando parecchi problemi. Sta fuori a tutte le ore, va in giro con persone di cui non ci fidiamo. Due mesi fa abbiamo avuto una vera e propria crisi, è intervenuta anche la polizia. Non appena mi sono ricordata questa cosa ho capito che avrei fatto fatica a togliermela dalla mente. Cerco di non pensarci affatto, ma ogni volta che mi viene in mente mi chiedo: *Dove ho sbagliato?*"

Amanda pensa di non riuscire a togliersi dalla testa questa difficoltà, perché sa di "avere fallito" altre volte. Giudica e rimprovera se stessa, chiedendosi che cosa abbia fatto per provocare questo dilemma. Notate che questa difficile situazione innesca subito la modalità di pensiero che definiamo "ruminazione".

L'istruzione successiva, di concentrarsi sulle sensazioni fisiche, era molto difficile per lei. All'inizio era come se il respiro si fosse

fermato del tutto. Poi si è accorta che vaste aree del suo corpo erano estremamente tese. Normalmente avrebbe cercato in tutti i modi di pensare a qualcosa di diverso, per distrarsi, per pensare in modo positivo. Ma in questo caso era stata invitata a concentrare l'attenzione su quelle regioni del corpo in cui percepiva maggiore tensione e a "respirarci dentro". Rendendosi conto di quanto fosse tesa in quel momento, Amanda ha esteso intenzionalmente l'attenzione fino a includere tutto il corpo, respirando dentro le aree in cui tensione e contratture erano più intense.

Poi è successo qualcosa di totalmente imprevisto. All'improvviso si è resa conto di poter dare un po' di spazio a quei sentimenti. "D'un tratto si è creato un grande spazio vuoto, con l'aria che entrava e usciva", ha detto. "Come quando torni a casa dalle vacanze e l'aria è un po' viziata, così apri le porte e le finestre per far entrare un po' d'aria fresca... Be', è stato proprio così, come avere le porte e le finestre aperte, con le tende che svolazzavano, l'aria che entrava e usciva. Era veramente straordinario. La tensione per mio figlio c'era ancora. Ho pensato: *Ah, sei ancora qui, ma non importa, c'è una bella aria fresca e va bene.*"

La differenza imprevista sembrava consistere nel fatto che Amanda riuscisse a osservare questa difficoltà. Il corpo era ancora un po' teso, ma l'area di tensione sembrava molto più piccola e lei aveva l'impressione che l'aria potesse circolare tutt'attorno.

L'esperienza di Amanda dimostra che è possibile lavorare sui sentimenti e sui ricordi difficili riconoscendoli, lasciandoli esistere e senza respingerli. È facile pensare alla meditazione come a un modo intelligente per *sbarazzarci* di questi stati d'animo spaventosi. Ma è importante tenere a mente che la consapevolezza non è volta a sbarazzarsi di nulla, né a evitare che questi sentimenti emergano. Piuttosto, l'intenzione che sta dietro alla coltivazione della consapevolezza degli stati emozionali è quella di imparare come relazionarci a essi in modi che non ci intrappolino nell'infelicità. Possiamo avere conferma di essere sulla strada giusta se, tra le altre cose, percepiamo un senso di spaziosità nel modo in cui proviamo questi sentimenti. I sentimenti ci sono ancora, in questo momento esatto, proprio come c'erano per Amanda, ma è come se, in qualche modo, non occupassero più tutto lo spazio disponibile nella mente. Sono visti e mantenuti in una consapevolezza più ampia, una consapevolezza acuta, aperta e accogliente allo

stesso tempo. E un aspetto interessante che potete esplorare e sperimentare anche voi è che la consapevolezza *in sé* non prova dolore, non è infelice, né intrappolata in alcun modo.

Il modo in cui Amanda descrive la propria esperienza della sua particolare difficoltà è rivelatore. "All'inizio era come un blocco di roccia massiccia", dice. "Era enorme. Era così grosso che non si poteva girarci attorno. Poi si è trasformato in un sasso. Era ancora di pietra, ma era piccolo. È davvero un bene. Perché probabilmente ho cercato di respingere la questione, senza lasciarla emergere in superficie. Non ho lasciato che fosse semplicemente qui. Pensavo che mi avrebbe sopraffatto. Era troppo grande per lasciarla entrare e così la mia reazione naturale era di irrigidirmi e scacciarla via, senza affrontarla."

Amanda stava scoprendo che lasciare che qualcosa sia qui così com'è ha il potere di trasformarla. Come abbiamo visto nell'esperimento del topolino nel labirinto, nel capitolo sei, la stessa azione compiuta per fuggire da un oggetto temuto può avere conseguenze molto diverse rispetto a quando è motivata dall'avvicinarsi a qualcosa di positivo.

Portare deliberatamente l'attenzione alle situazioni difficili con la speranza che ciò ci aiuti a sbarazzarcene può finire per intrappolarci ancora di più.

La storia di Meg

Il senso della pratica che abbiamo appena descritto è di fornire, nell'ambito del laboratorio di un programma terapeutico e della pratica meditativa in sé, un'opportunità dopo l'altra per esplorare e sviluppare modi più efficaci di rispondere ai sentimenti e alle emozioni sgradevoli. Queste capacità, sviluppate in una situazione di apprendimento formale che, certamente, è estremamente protetta e contenuta, possono essere poi utilizzate laddove sono veramente necessarie: nella nostra vita quotidiana. A volte gli effetti possono essere alquanto drammatici, come ha scoperto Meg:

"Ieri mi sono svegliata molto arrabbiata. Ero furente. Sapevo esattamente perché. Il giorno prima avevo avuto una riunione con la mia relatrice (sto facendo un corso serale di qualificazione e dobbiamo scrivere una tesina). Mi aveva promesso di leggere la bozza della mia tesina prima dell'incontro, in modo da darmi qualche ri-

scontro. La scadenza si sta avvicinando, io avevo un sacco di altro lavoro da fare, perciò avevo bisogno dei suoi commenti subito, per poterci lavorare durante le vacanze. Quando sono arrivata, lei si è scusata e ha detto che non era ancora riuscita a leggerla. Era stata via ecc. L'ha sfogliata e ha fatto qualche commento generico su come riscriverla, dicendo che non avrei avuto problemi. L'incontro è finito e mi sentivo abbastanza bene. Ho deciso di cominciare la ristesura la mattina dopo e sono andata a dormire. Questo era l'altro ieri. Ma la mattina mi sono svegliata davvero amareggiata. Avevo un sacco di pensieri di rabbia che mi giravano per la testa: *Sapeva quando avrebbe ricevuto la bozza, è solo che non gliene importa nulla. Forse non vuole farmi da relatrice. Be', se è così che la pensa, abbandonerò il corso. Non ho bisogno di continuare, le lascerò un biglietto per farle sapere che non frequenterò più le lezioni. Allora sì che se ne pentirà.* Mi sono detta che era stupido pensare in questo modo, che era una reazione esagerata. Ma non appena pensavo di essermi calmata, mi veniva in mente un altro pensiero di rabbia, oppure mi immaginavo lei che apriva il mio biglietto o immaginavo me stessa uscire dal college. Penso di essere rimasta sdraiata lì per circa cinque minuti, furente. Poi mi sono ricordata una cosa che avevamo imparato, cioè cosa fare quando rimaniamo intrappolati in questo genere di discorso interiore: allontanarsi dal pensiero e spostare la consapevolezza su come i pensieri e le emozioni vengono percepiti nel corpo. Ho spostato l'attenzione al corpo e sono riuscita a sentire molto chiaramente una tensione al petto e allo stomaco. Sono rimasta distesa sul letto e ho semplicemente mantenuto la consapevolezza di queste sensazioni mentre si manifestavano nel mio corpo. Dopo qualche momento, le sensazioni erano scomparse e con loro anche la rabbia. Proprio così, in un baleno. Non ci credevo, si era dissolta, come quando si tocca una bolla di sapone. Mi sono alzata, sono andata alla scrivania, ho acceso il computer e ho lavorato alla ristesura della tesina. Anche se di quando in quando penso ancora che lei non ha letto il mio lavoro, la cosa non mi turba più così tanto."

A sentirla così sembra quasi una magia. In effetti a volte le persone che hanno frequentato corsi di consapevolezza usano parole come *miracolo* per descrivere esperienze come quella di Meg. Via via che la consapevolezza si sviluppa, possiamo osservare sempre di più i pensieri e le emozioni come se fossero bolle che risal-

gono dal fondo di una pentola di acqua bollente; le guardiamo semplicemente scoppiare in superficie. A volte sembra che la consapevolezza stessa, toccando il pensiero o il sentimento, lo faccia dissolvere, proprio come le bolle di sapone di Meg. A questo proposito, i tibetani a volte dicono che i pensieri si "liberano da sé" nella sfera della pura consapevolezza.

L'esperienza di Meg dimostra che, quando proviamo emozioni difficili e indesiderate, possiamo trasformare la nostra esperienza portando intenzionalmente una consapevolezza gentile e accogliente a questi sentimenti ed emozioni, per come vengono percepiti nel corpo. Ancora una volta vediamo che coltivare la consapevolezza lavorando sul corpo nel momento in cui emergono i primi accenni di reattività emozionale ci consente di aggirare una possibile caduta nell'infelicità persistente e nella depressione. Ci offre un modo per stare con eventuali sentimenti sgradevoli e persistenti senza lottare, dandoci la possibilità di sperimentare appieno l'essere vivi, anche nel mezzo delle difficoltà che ci mettono alla prova.

SCEGLIERE IL SENTIERO DELL'ONESTÀ E DELL'APERTURA

A questo punto dovrebbe essere chiaro che lavorare sul corpo per affrontare le difficoltà non significa semplicemente pensare con tristezza a quanto siano tremende. La consapevolezza non è un esercizio di stoicismo o di pensiero. Anthony, Amanda e Meg hanno avuto il coraggio di portare piena consapevolezza, associata a elementi di curiosità e comprensione per se stessi, alla loro esperienza. Il risultato è stato un cambiamento drastico del loro rapporto con le emozioni difficili.

In passato, le tensioni che sentivamo nel corpo erano associate al tentativo di proteggerci e non essere sopraffatti da tali sentimenti difficili. Ma ciò non faceva altro che congelare il normale sviluppo e la normale risoluzione di un processo emozionale. L'avversione e l'evitamento, e tutta la tensione che li circonda, ci impediscono di superare vecchie ferite e vecchie abitudini di autocritica.

Conquistare la fiducia di base necessaria per abbassare le nostre difese abituali e istintive in modo incondizionato di fronte alle difficoltà richiede certamente del tempo. A volte, soprattutto per chi

è sopravvissuto a gravi traumi, per fare questo tipo di lavoro in modo efficace è necessario un ambiente terapeutico protetto e un grande sostegno. Ognuno di noi deve scegliere un ritmo per lavorare sui confini dei sentimenti difficili, soprattutto se implicano ricordi dolorosi. Avvicinare tali sentimenti ed essere disposti a provarli è una cosa molto coraggiosa, ma può sembrare anche una follia, dato che va contro tutti i nostri istinti di autoconservazione. In ultima analisi, tuttavia, se vogliamo liberarci dalla reattività abituale della mente, forse non abbiamo scelta. Alla fine, il sentiero dell'onestà e della vera apertura può essere l'unico che offre una guarigione e una soluzione. Le alternative forse non vanno abbastanza a fondo o mancano di autenticità.

Questo atteggiamento di accettazione radicale è espresso in modo semplice e profondo nella poesia "La locanda" di Rumi, un poeta sufi del XIII secolo.[3]

È come una locanda l'essere umano.
Ogni mattina, qualcuno che arriva.

Gioia, tristezza, squallore,
rapidi e fuggevoli si presentano alla coscienza,
visitatori inattesi.

Accoglili di buon grado!
Anche se una folla di afflizioni
irrompe impetuosa nella tua casa
spazzando via ogni arredo,

onora ogni ospite.
Forse ti sta ripulendo
per prepararti a un piacere nuovo.

Pensieri cupi, vergogna, risentimenti:
apri loro la tua porta ridendo,
invitali a entrare.

Ringrazia chiunque si presenti,
perché è una guida
che ti è stata mandata da lontano.

Il bello dell'apportare una consapevolezza più ampia, momento per momento, a una vecchia ferita, a un dolore attuale o a una difficoltà è che ciò apre nuove possibilità per la nostra mente e il nostro corpo. È come dire: "Affrontiamo questa cosa in una nuo-

va prospettiva. Lasciamo che la difficoltà sia qui. Starò con questa difficoltà ora, in ogni momento, come se fosse un bambino malato che ha bisogno di essere abbracciato teneramente nel mezzo della notte e rassicurato".

Nella pratica della consapevolezza, lo spirito di gentilezza e tenerezza si unisce a uno spirito di avventura e di scoperta: "Vediamo che cosa c'è in questo momento; e in questo momento; e in questo momento", piuttosto che ammassare tutti i problemi della settimana prossima, dell'anno prossimo e del resto della nostra vita, cosa che finiamo per fare abitualmente come riflesso. Se i nostri pensieri ci persuadono del fatto che la nostra vita sarà sempre così (*"Sono fatto così e basta"*), allora ciò che è cominciato con dolore, tensione o tristezza darà luogo a una sofferenza ancora maggiore. Ma se siamo qui soltanto *per* questo momento e *in* questo momento, con *questi* pensieri e sentimenti e *queste* sensazioni fisiche, e ora, nel momento immediatamente successivo, i modelli mentali sono cambiati in qualche modo, e ora, nel momento immediatamente successivo, sono cambiati ancora, gli eventi hanno la possibilità di svilupparsi in un modo completamente diverso. Eppure è sempre "ora" e perciò ci si può sempre lavorare come suggerisce la poesia "La locanda".

L'accettazione radicale ci può impedire di essere sempre più limitati e umiliati dalle esperienze dolorose. Ci invita a sperimentare appieno la ricchezza della vita anche quando le cose sembrano volgere al peggio.

La saggezza che nasce stando con le emozioni difficili

Sospendere il giudizio e modificare la nostra percezione delle emozioni difficili ci può aiutare enormemente. Le emozioni sgradevoli sono una costellazione mutevole di sensazioni fisiche, pensieri e sentimenti, proprio come quelle gradevoli. Sembra che abbiano una vita propria, ma possono essere affrontate e accolte nella consapevolezza. Accettare le nostre emozioni significa semplicemente vederle in modo più profondo. Al cuore della guarigione e del gesto di cura che compiamo nei riguardi di noi stessi, c'è una dolce e gentile accettazione di qualsiasi cosa troviamo nel mezzo della difficoltà stessa. Queste scoperte possono essere sorprendenti.

Magari scopriamo che la paura continua a emergere alla superficie della consapevolezza anche quando non siamo consci di avere paura di nulla in particolare. Magari notiamo, per la prima volta, un profondo e doloroso vuoto. Forse scopriamo che un dolore sordo che sembra accompagnarci sempre in realtà fluttua, aumenta e diminuisce, ed è composto da una varietà di sensazioni che non descriveremmo per niente come un dolore. Il solo fatto di sapere e di accettare radicalmente che questi sentimenti fanno parte di noi in questo momento può aiutarci a impedire alla mente di azionare "l'interruttore dell'avversione", che porta a un disperato rimuginare su come sbarazzarci di quelle sensazioni.

Concentrarsi sulla pura espressione fisica delle esperienze difficili può catalizzare questo importante cambiamento di percezione. Può anche aiutarci ad acquisire familiarità con lo schema specifico di sensazioni fisiche che segnala l'insorgere dell'avversione dentro di noi. Imparare a riconoscere questi schemi ci aiuta a individuarli più rapidamente. Quindi, vedere quello schema caratteristico emergere di volta in volta nella nostra vita può essere un potente sostegno per non vedere le emozioni difficili come un problema o una minaccia... e per vedere l'avversione semplicemente come una vecchia abitudine. Alla fine può darsi anche che la riconosciamo semplicemente come una visitatrice familiare e frequente: "Ah, eccoti qua di nuovo". Assistendo ripetutamente agli effetti che le sue visite producono su di noi, possiamo cominciare a vedere più chiaramente che tali visite non producono nulla di buono né per noi, né per nessun altro e anche che non sono neanche lontanamente potenti quanto pensiamo a volte, a dispetto di tutta la miseria che portano con sé. Comprendere questo fatto può aiutarci a liberarci dalla presa dell'avversione.

Influisce anche sulla nostra esperienza della sofferenza. È impossibile stabilire se soffrirete ancora dopo aver cominciato a praticare la consapevolezza. Possiamo conoscere un momento soltanto quando arriva, soltanto quando lo osserviamo. Ciò che possiamo dire è che, se c'è del dolore e se può essere accolto con il senso di apertura invocato da Rumi, sarà più sopportabile di quanto non sarebbe altrimenti. Può darsi che il dolore rimanga, ma forse la sofferenza sarà minore.

Evitare le difficoltà è una vecchia abitudine irresistibile. Ma c'è un'alternativa.

Portando consapevolezza a ciò che si sta effettivamente manifestando nella nostra esperienza, non cambieremo necessariamente le sensazioni peggiori del corpo. Ma c'è la possibilità che vediamo ciò che avviene con maggiore accuratezza e precisione. E ciò ci dà il potere della scelta. Possiamo *decidere* di relazionarci in modo completamente diverso con le vecchie abitudini mentali. Possiamo decidere di aprirci a tutti i pensieri e ai sentimenti improntati alla tristezza e alla rabbia con consapevolezza, come suggerisce "La locanda" oppure di soccombere alla nostra tendenza abituale di ritrarci e di guardare altrove.

Le nostre vecchie abitudini possono cercare di convincerci che sia necessario evitare le difficoltà. Ma non è vero. Un'alternativa c'è. Possiamo liberarci dalle cose che ci trattengono e ci frenano. Una volta che sappiamo come guardare, vedremo che il nostro mondo è molto più promettente di quanto avremmo potuto immaginare stando chiusi nella prigione della nostra scontentezza.

8

Vedere i pensieri come creazioni della mente

Immaginate di avere dodici anni e di essere a scuola. La giornata si trascina lenta, ma vi illuminate quando vi ricordate che è mercoledì. Il papà ha promesso di venirvi a prendere dopo la scuola per portarvi a comprare un paio di scarpe da ginnastica nuove. Sono passati sette mesi da quando mamma e papà si sono separati. Vi manca il papà e perciò attendete con ansia queste uscite.

Dopo la scuola, non aspettate l'autobus con gli altri bambini. Rimanete all'interno per un po' e poi uscite, avviandovi verso la strada. Papà non c'è, ma non è un problema. Probabilmente è stato trattenuto. Non dà mai buca. Passano dieci minuti, poi quindici e vedete qualcuno dei vostri insegnanti lasciare la scuola in auto. Uno di loro si ferma a chiedervi se va tutto bene e voi rispondete di sì. Mezz'ora dopo comincia a fare buio. Tutti gli autobus sono partiti da tempo.

Cominciate a preoccuparvi di dove sia il papà. Ha avuto un incidente? Si è dimenticato di voi? Sicuramente no. Vorreste avere il cellulare per poterlo chiamare. Vi ricordate di altre volte in cui vi siete sentiti soli. Cominciate a sentirvi avviliti. Vi chiedete come mai tutto vada male. Non vi trovate bene a scuola, non avete un vero amico del cuore, come gli altri ragazzi.

Cercate di tirarvi su. Che cosa c'è in TV questa sera? Non funziona. Il vostro programma preferito era ieri, lunedì sera. Lunedì? Vuol dire che oggi non è mercoledì. Avete sbagliato giorno. Vi sentite sciocchi, ma anche sollevati, persino felici. Correte dentro la scuola e chiedete al custode se potete telefonare alla mamma.

Come vi siete sentiti leggendo questa storia e immaginandovi bambini? Che cosa vi è passato per la testa?

Forse avrete notato, mentre v'immaginavate nei panni del bambino, che i vostri sentimenti dipendevano innanzitutto da ciò che

stavate pensando e immaginando su ciò che poteva essere successo al papà in ciascuna fase, e in secondo luogo da ciò che questo vi faceva venire in mente riguardo alla vostra vita in generale. In questo scenario, è facile constatare come alcuni pensieri attivati da un evento portino alla mente altri pensieri e sentimenti. Per esempio il bambino si sente solo perché il papà l'ha lasciato, e questo lo porta a pensare di non avere tanti amici quanto gli altri; per molti di noi, questo è un sentimento che persiste fin nell'età adulta.

Il punto di svolta della storia arriva quando il bambino si accorge di avere sbagliato giorno. Questa nuova informazione cambia completamente il modo in cui lui vede la situazione. Al cambiamento di prospettiva seguono cambiamenti nelle emozioni.

Anche se questa è soltanto una storia, tutti ricordiamo situazioni in cui abbiamo interpretato le cose nel modo sbagliato, proprio come il bambino nella storia. Spesso è solo in queste occasioni che vediamo quanto le nostre emozioni dipendano dalla nostra *interpretazione* delle situazioni. Normalmente non abbiamo un confronto così diretto con la realtà.

Spieghiamo costantemente il mondo a noi stessi e reagiamo emotivamente a queste spiegazioni, piuttosto che ai fatti.

Non c'è niente di particolarmente misterioso nel modo in cui la mente funziona in questo caso. La mente crea una storia adatta ai fatti per come li vediamo. Una volta creata questa storia, può essere molto difficile smantellarla. Eppure questa storia può avere effetti di preoccupante intensità sulle nostre emozioni e sentimenti. Può toccare determinati tasti delle nostre emozioni, anche se è del tutto o in parte frutto dell'immaginazione, con scarse basi reali. Tutti i sentimenti che il bambino prova, la preoccupazione per il padre, il senso di abbandono, la sensazione di solitudine, sono stati evocati da un evento mai avvenuto. Il bambino ha soltanto *pensato* che il padre non si fosse presentato all'appuntamento.

Un secolo fa Sigmund Freud divulgò l'idea che tutti noi abbiamo un inconscio che giace sotto la superficie della nostra consapevolezza e motiva le nostre azioni in modi estremamente complessi, che possono essere portati alla luce e compresi soltanto con un notevole dispendio di tempo. La psicologia accademica tradizionale respinse tali idee in quanto non dimostrabili, concentrandosi invece sul comportamento osservabile (in un movi-

mento noto come psicologia del comportamento o comportamentismo). Questa reazione nei confronti di Freud fu così accanita che soltanto alla fine degli anni Sessanta e negli anni Settanta gli psicoterapeuti con orientamento comportamentista cominciarono a prendere sul serio il mondo interiore dei loro pazienti: il dominio soggettivo dei pensieri, dei ricordi, delle idee, delle previsioni e dei progetti. E fecero una scoperta straordinaria: le nostre emozioni e i nostri comportamenti sono guidati in prevalenza da qualcosa che non è nel profondo dell'inconscio, ma appena sotto la superficie della nostra consapevolezza. Non solo: questo ricco mondo interiore, con le sue motivazioni, aspettative, interpretazioni e storie, è accessibile a tutti noi se abbiamo il coraggio di guardare.[1] Possiamo divenire tutti più consapevoli del "flusso di coscienza" in atto nella nostra mente, momento per momento. Spesso esso prende la forma di una cronaca diretta. Se è potenzialmente dannoso per noi, non è perché è sepolto nel profondo della psiche, ma perché è praticamente ignorato. Ci siamo talmente abituati ai suoi sussurri che non notiamo nemmeno che c'è. E così esso plasma le nostre vite.

Una volta che abbiamo reagito a una particolare situazione, raramente ritorniamo indietro per verificare se la nostra interpretazione era davvero accurata. Naturalmente, è del tutto possibile che un padre dimentichi veramente di andare a prendere il figlio. Succede. Ma la maggior parte delle volte la nostra mente non prende in considerazione una gamma di opzioni diverse; le nostre prime impressioni, per quanto siano reattive, vengono solitamente interpretate come una lettura accurata della realtà, come il modo in cui stanno *realmente* le cose.

L'esempio del bambino che aspetta a scuola e lo scenario del capitolo uno, nel quale vi chiedevamo di immaginare un amico che non vi salutava dal lato opposto della strada, dimostrano come anche piccole differenze nel nostro umore e nel nostro modo di pensare possano determinare la nostra intera prospettiva su un evento. Queste piccole variazioni d'umore e di pensiero finiscono per intrappolare la mente, creando altri sentimenti e spirali discendenti dell'umore, mentre la mente pensante continua a ruminare, per trovare risposte che non arrivano. Così creiamo una storia, un dramma di cui siamo protagonisti, che gradualmente può discostarsi dal qui e ora e allontanarsi molto da come stanno veramen-

Le storie che costruiamo ben presto "si cementificano" e vengono prese come punto di riferimento per il futuro, a prescindere da quanto poco possano essere rappresentative della verità del qui e ora.

te le cose. Una volta che nella mente si è insediato il copione che noi stessi abbiamo confezionato, può essere che lo prendiamo involontariamente come punto di riferimento per tutti i giudizi presenti e futuri, senza mai fare un confronto con il qui e ora. Senza saperlo, i nostri pensieri diventano parole scolpite nella pietra, piuttosto che scritte sull'acqua.

VEDERE I PENSIERI *COME* PENSIERI

Come abbiamo visto nei capitoli uno e due, i nostri pensieri influenzano i sentimenti e le sensazioni fisiche e sono a loro volta influenzati dai sentimenti e dalle sensazioni fisiche. Tuttavia ciò non fa diventare veri i nostri pensieri, a prescindere da quanto ci possano sembrare convincenti.

Come abbiamo visto, nei corsi di consapevolezza una strategia molto efficace per recuperare l'equilibrio mentale è concentrarsi sull'esperienza diretta dei sentimenti nel corpo. Per quanto riguarda i pensieri in sé, tramite la consapevolezza possiamo coltivare una *relazione* nuova e molto diversa con essi, permettendo semplicemente ai pensieri di esserci, anziché analizzarli e cercare di capire da dove siano scaturiti o cercare di sbarazzarcene in vari modi. Nella consapevolezza li vediamo immediatamente per ciò che sono: costruzioni, misteriose creazioni della mente, eventi mentali che possono riflettere la realtà in modo accurato oppure no. Ci rendiamo conto che i nostri pensieri non sono fatti, non sono veramente "nostri" e non sono "noi".

Quando coltiviamo la consapevolezza, adottiamo questo orientamento perché, se percepiamo un pensiero come "Mi sentirò sempre così" in quanto pensiero, lo priviamo istantaneamente del potere di turbarci. Esso non può più costringerci a girare in tondo nel tentativo di evitare una situazione temuta (ma del tutto immaginaria). La pratica della consapevolezza ci invita

Rendersi conto che i pensieri non sono fatti è d'importanza vitale per tutti noi.

a vedere più chiaramente il collegamento tra i pensieri e i sentimenti. Ma il nostro compito non consiste soltanto nel diventare *più* consapevoli dei nostri pensieri, bensì nel diventarne consapevoli in *un modo diverso*, nel relazionarci con essi a partire dalla modalità mentale dell'essere.

Nella modalità dell'essere diventa molto più chiaro quali pensieri siano utili e quali facciano semplicemente parte dell'infinita "propaganda" della depressione.

Se state praticando le meditazioni descritte finora, probabilmente il vostro rapporto con i pensieri sta già cominciando a cambiare. Forse a volte vi scoprite a rispondere in modo diverso (magari anche sorridendo) quando vi accorgete di saltare alle "solite" conclusioni o presupposizioni pessimiste: "Sta cercando di indebolirmi e di farmi fare la figura dello stupido"; "Non finirò mai questo lavoro"; "Dico sempre le cose più stupide". Forse non cominciate subito a rimuginare dopo tali pensieri. Oppure, come Meg nel capitolo sette, forse riuscite a pensare a qualcosa che prima innescava un immediato turbamento senza lasciarvi più coinvolgere; ora riuscite a lasciare che il pensiero passi, con tutto il suo potenziale bagaglio.

Questi cambiamenti possono rispecchiare il fatto che, forse senza accorgercene, abbiamo già cominciato a imparare come rispondere in modo più competente ai nostri pensieri *durante* la meditazione. L'atto di registrare nella consapevolezza che la mente sta vagando implica il passaggio dall'essere totalmente assorbiti dal flusso dei nostri pensieri all'esserne sufficientemente distaccati per vedere che cosa è successo. E ogni volta che etichettiamo gentilmente i nostri pensieri come "pensieri" e ci svincoliamo intenzionalmente dal loro flusso, rafforziamo il nostro nuovo modo di relazionarci ai pensieri come pensieri. Sono eventi mentali che attraversano la mente come le nuvole o altri fenomeni meteorologici attraversano il cielo.

Sentire i nostri pensieri

Un pensiero emerge, indugia nella coscienza per un periodo relativamente breve, poi svanisce. È soltanto un evento mentale, un "oggetto" cui possiamo prestare attenzione, ma non è né "noi" né la realtà. A volte però possiamo aver bisogno di un modo più con-

creto per spostare la nostra prospettiva e percepirlo così. Il nostro senso dell'udito può rappresentare un esempio di quel modo.

I suoni sono sempre attorno a noi. Non c'è bisogno di andarli a cercare, basta abbandonarci a sentire ciò che è già qui per essere sentito in questo momento. I suoni fanno parte degli "input" che la mente riceve dal mondo.

Questi dati di fatto determinano il modo in cui ci relazioniamo normalmente ai suoni. Quando sentiamo il rumore di un camion sulla strada, non lo consideriamo automaticamente parte di noi, sappiamo che è fuori in strada.

Se pensiamo alla mente come a un "orecchio" per i nostri pensieri, forse possiamo imparare a relazionarci con i pensieri che emergono nella mente nello stesso modo in cui ci rapportiamo ai suoni che giungono alle nostre orecchie. È possibile che normalmente non ci rendiamo nemmeno conto della misura in cui la mente "riceve" i pensieri, finché non affiniamo la capacità di esserne consapevoli, finché non ci esercitiamo a dare loro intenzionalmente lo spazio di essere semplicemente qui così come sono e di essere visti e conosciuti per ciò che sono: eventi discreti nella sfera della consapevolezza. Per analogia, la consapevolezza dei suoni può aiutarci a sviluppare un simile senso di apertura nei confronti dei pensieri, lasciando che vadano e vengano, senza attirarci nel dramma che stanno creando.

Pensate in questi termini: la mente sta ai pensieri come l'orecchio sta ai suoni.

Nel seguente esercizio, ci alleniamo a concentrarci sui suoni e sull'udito (consapevolezza dei suoni) per un certo periodo di tempo e poi proviamo a relazionarci con i pensieri nello stesso modo. Così creiamo condizioni ottimali per ottenere un "fermo immagine" di quel modo di concentrarci sull'esperienza, mentre spostiamo l'attenzione dai suoni ai pensieri. Le istruzioni per questa pratica di consapevolezza dei suoni e dei pensieri sono riportate di seguito e sono contenute anche nel CD allegato (Traccia 6).

Trascinati nel flusso dei pensieri

Così come la mente vaga durante altre pratiche di meditazione, di quando in quando capiterà a quasi tutti noi di accorgerci che la mente è stata trascinata in un particolare flusso di pensieri e di-

Consapevolezza dei suoni e dei pensieri

1. Praticate la consapevolezza del respiro e del corpo, come abbiamo già descritto nelle relative istruzioni nel capitolo sette, finché non vi sentite ragionevolmente stabilizzati.
2. Lasciate che la consapevolezza si sposti dalle sensazioni del corpo all'udito. Portate l'attenzione alle orecchie e poi lasciate che la consapevolezza si apra e si espanda, in modo che ci sia una ricettività ai suoni via via che si manifestano, ovunque si manifestino.
3. Non c'è bisogno di andare in cerca di suoni o di essere pronti a cogliere suoni particolari. Piuttosto, come meglio vi riesce, mantenete la mente aperta e ricettiva alla consapevolezza dei suoni provenienti da tutte le direzioni, via via che si manifestano; suoni vicini, suoni lontani, suoni che hanno origine davanti a voi, dietro di voi, di lato, sopra o sotto; apritevi all'intero spazio dei suoni attorno a voi. Lasciate che la consapevolezza includa suoni evidenti e suoni più elusivi. Lasciate che essa includa lo spazio tra un suono e l'altro e il silenzio stesso.
4. Come meglio vi riesce, siate consapevoli dei suoni semplicemente in quanto suoni, pure sensazioni uditive. Quando vi accorgete di pensare ai suoni, ricollegatevi, come meglio vi riesce, alla consapevolezza diretta delle loro qualità sensoriali (tono, timbro, volume e durata), piuttosto che al loro significato o alle loro implicazioni.
5. Ogni volta che notate che i suoni del momento presente non sono più in primo piano nella vostra consapevolezza, prendete atto con delicatezza di dove è andata a posarsi la mente, poi riportate l'attenzione all'ascolto dei suoni via via che si manifestano e svaniscono, momento per momento.
6. Quando siete pronti, lasciate andare i suoni e mettete al centro della vostra consapevolezza i pensieri. Proprio come eravate consapevoli di qualsiasi suono si manifestasse, notando come emergeva, indugiava e svaniva, ora, come meglio vi riesce, lasciate che la vostra consapevolezza distingua tutti i pensieri che sorgono nella mente; anche in questo caso notate come emergono, indugiano nello spazio della mente e infine si dissolvono e scompaiono. Non c'è bisogno di cercare di far sorgere i pensieri o di scacciarli; lasciate che vadano e vengano spontaneamente, nello stesso modo in cui vi comportavate con il manifestarsi e lo svanire dei suoni.
7. Forse vi può essere utile portare consapevolezza ai pensieri nella mente nello stesso modo in cui fareste se i pensieri fossero proiettati su uno schermo al cinema; vi sedete, guardando lo schermo, in attesa che arrivi un pensiero o un'immagine. Quando arriva, gli prestate attenzione per tutto il tempo in cui si trattiene "sul-

lo schermo" e poi lo lasciate andare quando svanisce. In alternativa, potreste trovare utile vedere i pensieri come nuvole che attraversano un cielo vasto e spazioso. A volte sono nubi cupe che portano un temporale, altre volte sono leggere e vaporose. A volte riempiono l'intero cielo, a volte svaniscono del tutto, lasciando il cielo sgombro.

8. Se alcuni pensieri portano con sé sentimenti o emozioni intensi, gradevoli o sgradevoli, come meglio vi riesce, notate la loro "carica emozionale" e intensità e lasciate che siano così come sono.

9. Se in qualsiasi momento vi sembra di avere perso la concentrazione e di essere distratti o se la mente è attratta ripetutamente dal dramma dei pensieri e dell'immaginazione, vedete se è possibile ritornare al respiro e alla percezione del corpo nel suo insieme, mentre respira in posizione seduta, e utilizzarlo come punto focale per ancorare e stabilizzare la consapevolezza.

stratta durante l'esercizio precedente. Ritornando alla metafora del film, è come se la mente si fosse alzata dalla poltrona e fosse stata assorbita dall'azione sullo schermo, interpretando un ruolo nella storia che stava osservando con consapevolezza un momento prima. Quando vi accorgete che ciò sta accadendo, dovete soltanto riconoscere che la mente si è fatta coinvolgere nel flusso dei pensieri e che ora la consapevolezza è stata ristabilita. È utile notare eventuali reazioni emozionali o sensazioni intense rivolte a elementi della storia e quindi, con delicatezza e compassione, riaccompagnare la mente al suo posto, a osservare il succedersi di pensieri e sentimenti. Se in qualsiasi momento avete l'impressione che la vostra mente abbia perso la concentrazione o sia distratta o se viene attratta ripetutamente dal dramma dei pensieri e dell'immaginazione, è sempre possibile ritornare alle sensazioni del respiro nel corpo, usando il respiro come ancora per stabilizzare delicatamente l'attenzione.

Almeno all'inizio suggeriamo di concentrare l'attenzione sui pensieri per un periodo non superiore ai cinque minuti.

È importante riconoscere la difficoltà di questa pratica; siamo così abituati a vivere all'interno dei pensieri, piuttosto che a prestare attenzione a essi, che può essere straordinariamente difficile mantenere una relazione consapevole con i pensieri per un intervallo di tempo di qualsiasi durata.

Dobbiamo essere cauti quando lavoriamo con i pensieri in questo modo. C'è una sottile linea di demarcazione tra interessarci ai pensieri in quanto eventi mentali ed essere sedotti dai loro contenuti e dalla loro carica emozionale. Essi ci possono tendere un'imboscata, ci possono confondere, ci possono impercettibilmente convincere che sono veri, che sono noi e che noi siamo loro. Una volta che "diventiamo" loro, possiamo scivolare nei binari ben oliati della modalità del fare e ricadere fin troppo facilmente nella ruminazione. Può darsi che questo nuovo rapporto con i pensieri non sia troppo difficile da mantenere per periodi brevi, ma negli stadi iniziali della pratica più a lungo ci concentriamo sui pensieri, più è probabile che siamo trascinati dentro di loro e "ipnotizzati", perdendo la nostra prospettiva consapevole nei loro confronti.

Lo spiega molto chiaramente l'insegnante di meditazione Joseph Goldstein:

> Quando ci perdiamo in un pensiero, il pensiero spazza la nostra mente e la trascina via, e in brevissimo tempo possiamo essere trasportati molto lontano. Saltiamo su un treno di associazioni senza sapere di averlo fatto e certamente senza conoscere la destinazione. A un certo punto del tragitto possiamo risvegliarci e renderci conto che eravamo assorbiti nei pensieri, che siamo stati portati a fare un viaggetto. E può accadere che quando scendiamo dal treno ci troviamo in uno stato mentale molto diverso da quando vi eravamo saliti.[2]

Se ci ritroviamo in ostaggio del flusso dei pensieri, ha senso stabilizzare e raccogliere la mente (capitolo quattro) concentrandosi sul respiro e ricordando che ogni inspirazione è un nuovo inizio e ogni espirazione un rilascio, un lasciare andare un'altra volta.

NOTARE I COMMENTI AUTOCRITICI

Anche se pratichiamo mettendo i pensieri al centro dell'attenzione soltanto per cinque minuti alla volta, ci sono innumerevoli opportunità aggiuntive per applicare ed estendere questa nuova prospettiva. Più ci impegniamo nelle varie pratiche di meditazione formale, più possiamo accorgerci di avere reazioni all'esperienza che stiamo facendo, di giudicare come stanno andando le cose e di critica-

re noi stessi se pensiamo che non ci stiamo sentendo "come dovremmo" oppure che "non siamo tanto bravi" a meditare. Queste occasioni sono opportunità meravigliose per ricordare che giudicare e criticare sono di fatto soltanto altri pensieri. In questi momenti riusciamo a relazionarci con questi schemi di pensiero come eventi mentali? Può essere utile ricordare come ci rapportiamo ai pensieri e alle immagini con un "carico" inferiore, durante la pratica formale della consapevolezza dei pensieri. Praticare in questo modo ci permette di applicare questa relazione con i pensieri in un numero sempre maggiore di momenti, liberandoci dalla loro presa e permettendo alla nostra saggezza intrinseca di discernerne i movimenti e gli schemi più ampi all'interno della mente. Nel tempo, può darsi che arriviamo a sperimentare un'apertura e una spaziosità della consapevolezza capaci di contenere qualsiasi cosa emerga nel dominio della mente e del corpo (compresi i pensieri censori) e possiamo imparare a riposare in quella stessa consapevolezza.

Jacob ha scoperto che la sua pratica meditativa quotidiana era spesso accompagnata da una cronaca critica. *Ti sei distratto ancora. Non riesci a stare concentrato sul respiro nemmeno per mezzo minuto alla volta? È uno spreco di tempo. Stai mandando a monte questa cosa, come tutto il resto. Possibile che non riesci a combinarne una giusta? Che problema hai? Sei un disastro!* All'inizio Jacob considerava questi commenti alla stregua di una "interferenza" fastidiosa, seppur familiare, che lo ostacolava nei suoi tentativi di procedere con la "faccenda vera e propria" della meditazione, la quale consisteva, a suo modo di vedere, nel mantenere l'attenzione concentrata in modo stabile sul respiro. Questa è un'esperienza comune. Gradualmente possiamo renderci conto che essere consapevoli di questi schemi di pensiero in quanto pensieri è meditazione. Come possiamo aiutare noi stessi a capirlo?

Dare un nome agli schemi di pensiero negativi

Una possibilità è dare un nome agli schemi di pensiero che si presentano abitualmente. Possiamo utilizzare etichette come "Mente giudicante" oppure "Mente priva di speranza". In alternativa, possiamo identificarli come sottopersonalità: "Il mio peggior critico", "San Tommaso" e così via. La cosa importante è che abbiamo un modo per indicare i temi generali e i percorsi di pensiero co-

muni che attraversano una gamma di contenuti specifici nella nostra mente. L'ideale è che le etichette da noi scelte ci aiutino ad assumere una prospettiva più ampia e più saggia su questi schemi di pensiero. Queste etichette possono aiutarci a vederli con un certo grado di distacco, considerandoli come visitatori frequenti della mente piuttosto che identificandoci con essi in quanto parti di noi o percependoli come la voce della verità o della realtà.

Jacob ha deciso di etichettare l'insieme dei suoi atteggiamenti di critica e giudizio come "Mente critica". Dopodiché è stato in grado di aspettare le visite di Mente critica e di accoglierla come una vecchia conoscenza, anche se non del tutto benvenuta. Questo ha permesso a Jacob di lasciare che Mente critica andasse e venisse, senza darle il potere di innescare la cascata di pensieri negativi che normalmente l'avrebbero fatto impantanare ben presto nella negatività che conosceva già così bene.

I pensieri negativi nel panorama della depressione

Individuare i pensieri e i giudizi negativi come schemi mentali ricorrenti può essere di enorme aiuto per consentirci di relazionarci con essi in modo più oggettivo e meno personale. Chi di noi ha sperimentato la depressione in passato può fare un passo ulteriore se riesce a vedere i pensieri negativi per ciò che spesso sono: caratteristiche conosciute del panorama della depressione. Non sono letture affidabili della verità o della realtà.

Riconoscere i pensieri negativi automatici

Di seguito è riportato l'elenco dei pensieri automatici riferiti da persone depresse, che abbiamo già visto nel capitolo uno:

1. Mi sento come se avessi contro tutto il mondo.
2. Non sono adeguato.
3. Perché non mi riesce mai nulla?
4. Nessuno mi capisce.
5. Ho deluso tutti.
6. Non penso di poter andare avanti.
7. Vorrei essere migliore.
8. Sono così debole.
9. La mia vita non va come vorrei.

10. Sono così deluso di me stesso.
11. Non c'è più niente che mi faccia sentire bene.
12. Non ce la faccio più.
13. Non riesco a ingranare.
14. Cosa c'è di sbagliato in me?
15. Vorrei essere altrove.
16. Non riesco a organizzarmi.
17. Mi odio.
18. Non valgo nulla.
19. Vorrei soltanto scomparire.
20. Cosa c'è che non va in me?
21. Sono un perdente.
22. La mia vita è un casino.
23. Sono un fallito.
24. Non ce la farò mai.
25. Mi sento così impotente.
26. Qualcosa deve cambiare.
27. Ci deve essere qualcosa che non va in me.
28. Il mio futuro è desolante.
29. Non ne vale la pena.
30. Non riesco a portare a termine nulla.

Mentre leggete i pensieri dell'elenco, pensate in che misura credereste a ciascuno di essi se vi venisse in mente IN QUESTO MOMENTO. Quando avete finito, ripensate a un momento in cui eravate molto depressi e poi ritornate a leggere l'elenco. Ora pensate in che misura avreste creduto a ciascuno di questi pensieri se vi fossero venuti in mente A QUELL'EPOCA.

Conoscete già qualcuno di questi pensieri per vostra esperienza personale? Se avete vissuto periodi di depressione in passato, vedere questo elenco può farvi ritornare, non del tutto volontariamente, ai pensieri che dominavano la vostra mente allora. Anche se non avete vissuto lunghi periodi di depressione, può darsi che ricordiate di avere avuto pensieri analoghi quando vi sentivate "giù".

Jade, quando le è stato chiesto durante il corso se qualcuno di questi pensieri le risultasse familiare, ha risposto: "Sì, tutti". Questo esercizio le ha rivelato una distinzione cruciale: "Quando ero nel bel mezzo della depressione, credevo a questi pensieri al 120 per cento. Ero sicura che le cose stessero proprio così, senza dubbio, ero convinta di 'vedere la verità', per quanto sembrasse cupa. Ma ora, ora che sto bene la maggior parte del tempo, non ho spes-

so questi pensieri e se arrivano sembrano soltanto un'eco lontana di ciò che erano allora. Guardando indietro, mi chiedo come io abbia potuto credere a tutta quella roba. *Non ce la farò mai...* Già, sembrava proprio che fosse così, non c'era assolutamente nessuna speranza di superare la depressione. Eppure eccomi qua! Sono la prova vivente che ci si può riuscire."

Questo semplice esercizio ha implicazioni profonde. Quando siamo depressi e abbiamo questi pensieri, non ci sembrano soltanto pensieri. Sembra che ci dicano la verità su di noi, sul nostro valore come persone e sullo stato della nostra vita. Ma quasi tutti coloro che soffrono di depressione hanno pensieri analoghi. Ciò suggerisce una possibilità molto diversa: questi pensieri fanno parte del territorio, del panorama della depressione. Sono sintomi della depressione così come i dolori sono sintomi dell'influenza. Vanno e vengono, nell'ambito di quella che chiamiamo depressione. Se li vediamo in questa maniera, tali pensieri sono istruttivi, ma non nel modo in cui forse immaginavamo. Ci dicono molto sugli schemi di pensiero che si associano alla depressione, sul modo in cui un umore depresso può influire sui nostri processi di pensiero. Ci dicono molto poco, invece, sullo stato reale di noi stessi, del mondo o del futuro.

Questo modo alternativo di vedere i pensieri negativi risulta particolarmente efficace quando si affronta un programma di terapia cognitiva basata sulla consapevolezza con altre persone, che a loro volta hanno vissuto episodi molteplici di depressione ma ora stanno relativamente bene. Quando tutti rispondono "Sì, tutti", o qualcosa di simile, alla domanda se trovino familiari i pensieri automatici, accade qualcosa di straordinario. Sembra che per molti sia un momento rivelatore: "Allora è la depressione! Non sono io!". I partecipanti al corso si vedono come persone "normali", amichevoli, simpatiche, disponibili.

I pensieri negativi fanno parte della depressione. Non c'è niente di personale in essi.

Ciascuno di loro, in un momento o in un altro, all'apice della disperazione, nutriva dentro di sé questa convinzione: "Sono io. Sono io che non sono adeguato". Ora si rendono conto che altre persone hanno gli stessi pensieri negativi automatici quando sono depresse e ci credono con ogni fibra del proprio essere. D'un tratto non si sentono più così soli. Inoltre cominciano a capire quanto sia

Spesso i nostri pensieri rispecchiano il nostro umore e la nostra modalità mentale, non ciò che effettivamente c'è o chi siamo effettivamente. I pensieri non sono fatti.

potente la depressione, quanto possa essere terribilmente persuasiva. Quando abbiamo toccato il fondo, eravamo *convinti* di essere la persona peggiore del mondo e che il futuro fosse segnato; ora, magari soltanto a qualche settimana di distanza, guardiamo indietro e ci chiediamo, increduli: *Come ho fatto a pensare una cosa del genere?*

Se possiamo adottare una prospettiva in cui permettiamo che i pensieri siano visti, conosciuti e riconosciuti in consapevolezza per ciò che sono, in *questo* momento, la nostra relazione con loro sarà alterata nel *prossimo* momento. In questo modo possiamo liberarci dalla loro potenziale capacità di distorcere le nostre percezioni, intrappolarci e recarci danno.

Jade aveva sempre dato per scontato che soltanto analizzando i suoi pensieri (come diceva lei, "lanciandosi nella spirale dell'analisi") poteva contenere i loro effetti distruttivi. Poi, durante un periodo di pratica, d'un tratto si è resa conto di qualcosa: "Tutte queste analisi che cerco di fare non fanno diminuire la mia ansia, la fanno aumentare!".

Tramite la pratica della meditazione di consapevolezza, Jade aveva intravisto la libertà che diventa possibile quando siamo in grado di smettere di identificarci con i nostri pensieri, la libertà che deriva dal riposare nella consapevolezza, guardando i pensieri andare e venire come nuvole (o persino tempeste) nella mente. Aveva colto un barlume del potere insito nel non prendere le cose in modo personale quando, in realtà, erano eventi impersonali e difficilmente si potevano ritenere affidabili portatori della verità assoluta.

Intellettualizzare e analizzare non funziona quando è stato innescato un umore depresso. Ricordare che i pensieri sono "soltanto pensieri" è una strategia più saggia.

Grazie a questa intuizione, Jade si è sentita libera dall'impulso di analizzare tutto quanto. Ha capito che pensare a fondo la faceva perdere troppo facilmente in un infinito labirinto di ricordi e di preoccupazioni.

"In effetti, stare con tutto questo potrebbe essere meno spaventoso che analizzarlo", ha detto. "È un'idea totalmente nuova per me: stare con tutto questo può essere più sano che analizzarlo."

FARE AMICIZIA CON I PENSIERI *E* CON I SENTIMENTI

È incredibilmente prezioso riconoscere i pensieri negativi automatici tra gli altri schemi di pensiero. Sintonizzarsi su di essi e vederli per ciò che sono ci dà un'altra opportunità di interrompere il ciclo della depressione, di spezzare la catena da un'angolazione diversa. Tuttavia, di solito questi pensieri non sono che la punta dell'iceberg. La punta può essere preziosa per avvisarci della massa più grande che sta sotto la superficie, ma se vogliamo ridurre la minaccia rappresentata dall'iceberg nel suo insieme, può darsi che non sia particolarmente efficace concentrarsi esclusivamente sulla punta. Se la facciamo saltare con la dinamite, dalla superficie dell'acqua emergerà semplicemente un'altra sezione dell'iceberg; e se vogliamo circumnavigarlo in sicurezza, faremmo bene a valutare le dimensioni della parte sommersa, piuttosto che aggiustare la nostra rotta per evitare soltanto ciò che ci appare evidente.

Anche se i nostri pensieri influenzano ovviamente i nostri sentimenti, i pensieri stessi hanno origine da sentimenti sottostanti e meno percepibili: la base dell'iceberg. Può essere che quei sentimenti persistano ai margini della consapevolezza anche per molto tempo dopo che i singoli pensieri negativi che ne sono "scaturiti" sono emersi, hanno attraversato la mente e sono svaniti. Perciò di solito è utile, una volta riconosciuta la presenza dei pensieri come eventi mentali, scendere al di sotto del livello dei pensieri e lavorare sull'esperienza fisica diretta: i sentimenti che deriviamo da un'esperienza sgradevole (per esempio un senso di rabbia) e le sensazioni fisiche (per esempio la tensione delle spalle). A questo scopo, portiamo una consapevolezza amorevole e distinta a ogni aspetto delle emozioni percepite, come meglio ci riesce, usando le pratiche meditative del capitolo sette. Può darsi che notiamo variazioni di momento in momento, per esempio la trasformazione di un senso di rabbia in un senso di dolore e poi in un più mite senso di tristezza. Ritorneremo su questo tipo di lavoro nei capitoli nove e dieci.

L'esplorazione dell'ecologia dei nostri pensieri e sentimenti è particolarmente difficile quando i nostri pensieri riguardano un doloroso evento passato o questioni attuali in sospeso, che sembrano richiedere un'azione immediata. Allora sembra che i pensieri abbiano un potere reale su di noi. Una risposta efficace è non ignorarli,

> La chiave per risvegliarsi dai vincoli della paura è spostarsi dalle storie mentali al contatto immediato con le sensazioni di paura, pressione, bruciore, tremore... La storia, purché restiamo svegli e non ci facciamo intrappolare da essa, può diventare un'utile porta per accedere alla paura stessa. Mentre la mente continua a generare pensieri su ciò che temiamo, possiamo riconoscere i pensieri per ciò che sono e calarci sotto di loro ogni volta per entrare in contatto con le sensazioni fisiche.
>
> TARA BRACH, *Radical Acceptance*[3]

ma vederli chiaramente, con consapevolezza. Quando li lasciamo andare e venire, rimaniamo liberi di scegliere quali pensieri siano appropriati o saggi e salutari; a quali dare ascolto, credito e seguito; e quali riconoscere semplicemente come poco utili e lasciarli svanire.

Vedere chiaramente che i nostri pensieri sono eventi mentali è particolarmente difficile quando essi sono relativi a un evento doloroso nel passato o quando il cervello ci dice che sono questioni in sospeso con una priorità elevata.

Nel fare questo lavoro, stiamo imparando quanto sia importante portare consapevolezza a quei momenti in cui ci accorgiamo della presenza di pensieri e sentimenti sgradevoli. In tali momenti siamo tentati di spostare subito l'attenzione, non appena percepiamo che i pensieri o sentimenti sono sgradevoli, e di tornare a concentrarci su quel rifugio che è il respiro. Ma richiede maggiore abilità fare una pausa di una lunghezza sufficiente per osservarli con uno spirito di delicata curiosità, con una consapevolezza indagatrice: *Ah, eccoti qui; vediamo chi sei.* In questo modo, non soltanto sviluppiamo una nuova prospettiva nei loro confronti, vedendoli sempre di più come eventi passeggeri nella mente. Siamo anche equipaggiati molto meglio per familiarizzare con il *contenuto* dei messaggi ricorrenti. Inoltre, questo senso di apertura, curiosità ed esplorazione attiverà la modalità dell'avvicinamento nella mente e nel cervello. Ciò contrasterà direttamente la modalità dell'evitamento e fornirà quindi un'influenza stabilizzatrice, che può impedirci di lasciarci intrappolare e trascinare in tutte le nostre fantasie.

Individuare i nostri schemi di pensiero ricorrenti e dare loro un nome è uno dei modi per aiutarci a vedere i "dischi della mente" per quello che sono. Riconoscerli quando cominciano ci per-

metterà di dire: "Ah, lo conosco! È il disco 'Sono un fallito' oppure il disco 'Non sarò mai felice'". Ciò non sarà necessariamente sufficiente a fermarli o magari sembrerà che si siano fermati, ma ritorneranno quasi certamente molto presto. La differenza sarà il modo in cui ci rapportiamo a essi: come un fatto per cui possiamo fare ben poco oppure come un "disco" estremamente condizionato e non veritiero, che continuerà a girare nella mente, dandoci fastidio, finché le "batterie" non si scaricheranno da sé?

L'aspetto sorprendente è che nel dominio della mente questa cessazione può avvenire in modo naturale, senza forzature o lotte, quando siamo in grado di vedere, di afferrare e di comprendere ciò che sta succedendo con chiarezza e accettando noi stessi. La comprensione implica la liberazione e la cessazione. Questa è la caratteristica principale della consapevolezza e del "vedere con chiarezza". Possiamo incarnarla e abitarla grazie al dono della pratica della consapevolezza, un dono che possiamo rinnovarci di continuo. Sì, ci vuole una buona dose di disciplina, ma la disciplina stessa, la volontà di guardare e di vedere davvero, è un dono prezioso che possiamo fare a noi stessi.

OLTRE I PENSIERI E I SENTIMENTI: CONSAPEVOLEZZA NON SELETTIVA

Fin qui abbiamo descritto le pratiche della meditazione di consapevolezza nella successione in cui sono insegnate nei nostri corsi, una dopo l'altra: consapevolezza del gusto; consapevolezza dei movimenti del respiro; consapevolezza delle sensazioni fisiche in posizione sdraiata, mentre facciamo esercizi di allungamento, ci muoviamo e camminiamo; consapevolezza dei sentimenti gradevoli, sgradevoli e neutri; consapevolezza dell'avversione; consapevolezza dei suoni; e infine consapevolezza dei pensieri e delle emozioni. Ciascuna di queste pratiche ci invita ripetutamente a concentrare l'attenzione in modo specifico su un aspetto particolare della nostra esperienza. In questo modo, coltiviamo progressivamente la nostra capacità di essere presenti e consapevoli, di sviluppare le abilità che ci possono liberare dall'infelicità e dalla depressione.

Tutte le varie pratiche che abbiamo visto finora coltivano la consapevolezza in relazione a particolari oggetti dell'attenzione.

Tutte illuminano aspetti diversi della nostra vita e del nostro panorama interiore. Ma queste divisioni sono in qualche modo arbitrarie. La consapevolezza che stiamo coltivando è la stessa, che sia concentrata sul respiro, sul gusto, sulle sensazioni fisiche, sui sentimenti o sui pensieri.

La prossima pratica unisce tutti questi rami separati dell'apprendimento della consapevolezza e rivela come essi siano elementi di un tutto senza soluzioni di continuità. È la pratica della consapevolezza non selettiva. È l'ultima pratica formale estesa che introdurremo. Nel prossimo capitolo, prenderemo in considerazione come lo sviluppo della consapevolezza possa essere trasferito da situazioni formali e protette alle situazioni più difficili di pratica informale nella vita quotidiana. È qui che ne abbiamo urgente bisogno e che può essere più utile.

Per cominciare a coltivare la consapevolezza non selettiva nella pratica formale, possiamo includere qualche minuto di questa pratica al termine di una qualsiasi delle pratiche che stiamo svolgendo, come avviene nella Traccia 6 (Consapevolezza dei suoni e dei pensieri) del CD allegato. È sempre possibile passare alla consapevolezza non selettiva in qualsiasi momento, semplicemente lasciando andare tutti gli oggetti d'attenzione. Può sembrare facile, ma in realtà è una pratica molto difficile, perché non c'è niente di specifico su cui concentrarci. Significa stare nella consapevolezza stessa, senza nessun tentativo di indirizzare l'attenzione verso qualcosa, se non la consapevolezza stessa. Non c'è bisogno nemmeno di pensare che state meditando o che esiste un "io" che medita. Anche questi sono visti e conosciuti come pensieri dalla consapevolezza e nell'essere visti e conosciuti essi si dissolvono, come bolle di sapone che sono state toccate.

Mentre ci impegniamo in questa pratica, è possibile che diveniamo sempre più coscienti della distinzione tra gli oggetti ai quali possiamo indirizzare la nostra attenzione, se così scegliamo di fare, e lo spazio della consapevolezza in cui emergono tutte le nostre esperienze. Possiamo immaginare gli oggetti come corpi celesti sospesi nello spazio. Nella consapevolezza non selettiva diventiamo lo spazio che contiene qualsiasi cosa si condensi momentaneamente al suo interno. Come lo spazio, la consapevolezza è sconfinata, non avendo margini o limiti. L'invito è quello di stabilirsi in questa consapevolezza di *essere* la conoscenza, la cono-

Consapevolezza non selettiva

Negli stadi iniziali di questa pratica, può essere saggio provarla soltanto per periodi brevi, ritornando al respiro o mettendo in primo piano altri oggetti d'attenzione specifici in altri momenti. Può sembrare semplice l'idea di "stare semplicemente seduti", senza un oggetto specifico cui prestare attenzione, semplicemente essere la consapevolezza stessa, il sapere. Non è così facile. Tuttavia, con il tempo e la motivazione, la pratica della consapevolezza non selettiva può diventare sempre più solida e avvincente.

Cominciamo concentrandoci per qualche minuto sul respiro e poi, se vogliamo, lasciamo che la sfera della consapevolezza si estenda fino a includere uno di questi aspetti o tutti quanti: sensazioni fisiche (compreso il respiro), suoni, pensieri e sentimenti.

Quindi, quando ci sentiamo pronti, vediamo se è possibile lasciare andare eventuali oggetti d'attenzione particolari, come il respiro, o gruppi di oggetti, come i suoni o i pensieri, e lasciare che la sfera della consapevolezza sia aperta a qualsiasi cosa emerga nel panorama della mente, del corpo e del mondo. Stiamo semplicemente nella consapevolezza stessa, cogliendo senza sforzo tutto ciò che si manifesta di momento in momento. Ciò può includere il respiro, sensazioni fisiche, suoni, pensieri o sentimenti. Come meglio riusciamo, restiamo semplicemente seduti, completamente svegli, senza attaccarci a nulla, senza cercare nulla, senza programmi di alcun genere, se non quello di incarnare una presenza vigile.

Questa pratica ci invita a essere completamente aperti e ricettivi a qualsiasi cosa si presenti nella sfera della consapevolezza, come uno specchio vuoto, riflettendo semplicemente qualsiasi cosa ci si collochi di fronte, senza alcuna aspettativa, senza attaccarci a nulla; la consapevolezza stessa che presta attenzione all'intera sfera dell'esperienza del momento presente in una quiete totale.

scenza non concettuale che la pura consapevolezza effettivamente è. La consapevolezza in sé non è soggetta al dolore, anche se è testimone profonda ed empatica del dolore. E così, una volta che abbiamo acquisito familiarità con essa, possiamo trovare più facile semplicemente contenere anche le esperienze più difficili o dolorose al suo interno. È possibile anche che facciamo una scoperta curiosa, ma profonda: la consapevolezza è già libera, intrinsecamente integra e ha una conoscenza profonda.

9

La consapevolezza nella vita quotidiana

Prendersi un momento di respiro

La consapevolezza non è né difficile né complessa; la parte più difficile è ricordarsi di essere consapevoli.

CHRISTINA FELDMAN[1]

Chi tra noi tenta di coltivare una maggiore consapevolezza prima o poi scopre che è più difficile essere consapevoli proprio nei momenti in cui sarebbe più utile. Quando siamo sotto pressione, quando ci sentiamo male, quando sembra che non ci sia un momento libero, questi sono i momenti in cui essere presenti e consapevoli può costituire una grande sfida. Sono anche i momenti in cui ne abbiamo più bisogno.

Praticare la consapevolezza non significa solo trovare qualche momento di pace per la pratica formale, ma anche farla diventare parte della nostra vita quotidiana. Anzi, potremmo dire che in ultima analisi la pratica è la vita stessa. Non c'è nessun momento di veglia in cui non potremmo essere più vivi e più in contatto con la realtà grazie alla consapevolezza. Quindi il vero lavoro della consapevolezza comincia con la vita stessa, con tutti i suoi cambiamenti e colpi di scena, con tutte le sue facce e sfaccettature diverse. Questo vale soprattutto quando la vita è particolarmente difficile, quando la mente vaga qua e là. È proprio in quei momenti che abbiamo più bisogno della stabilità, della chiarezza e dell'intuizione e della comprensione che la consapevolezza ci offre. In questo capitolo congiungeremo i fili di ciò che abbiamo imparato finora, per vedere come possiamo integrare le nostre scoperte nel tessuto della nostra vita quotidiana.

Sia il programma per la riduzione dello stress basato sulla consapevolezza (MBSR) sia il programma di terapia cognitiva basata sulla consapevolezza (MBCT) sottolineano fin dall'inizio quanto sia importante portare la consapevolezza nella vita quotidiana. Ci invitano a prestare attenzione ad attività di routine come lavarsi i denti, dare da mangiare al gatto e portare fuori la spazzatura (capitolo tre); a camminare in modo consapevole (capitolo quattro); a utilizzare le sensazioni fisiche come modo per rimanere consapevoli e presenti in ogni momento (capitolo sei); e a sostenere la consapevolezza di qualsiasi esperienza "respirando con" essa (capitolo sei). Il programma MBCT offre anche uno strumento speciale che è stato ideato appositamente per portare la consapevolezza nella nostra vita quotidiana, in particolare nei momenti di svolta, quando l'umore comincia a scendere. Questo strumento è una "mini meditazione" chiamata "un momento di respiro" o "Tre minuti di respiro". Nell'ambito del programma MBCT viene utilizzato sempre come primo passo per affrontare situazioni e sentimenti difficili.

La pratica dei Tre minuti di respiro viene utilizzata come primo passo per rispondere a qualsiasi situazione e sentimento difficile che si manifesti in un determinato momento.

Nell'ambito di questa pratica, l'intero insegnamento del programma MBCT viene concentrato in tre fasi. Molti di coloro che hanno partecipato al programma hanno definito questa pratica la caratteristica più utile dell'intero corso. Quando sembra che così tante delle nostre attività quotidiane richiedano il pensiero critico della modalità del fare, questa pratica offre un modo rapido e sorprendentemente efficace per passare alla modalità dell'essere quando ne abbiamo maggiormente bisogno.

Per cominciare a sperimentarla potete leggere interamente le istruzioni riportate di seguito, per poi tuffarvi subito nella pratica, prendendovi Tre minuti di respiro proprio ora. In alternativa potete seguire le istruzioni contenute nel CD allegato (Traccia 7). Forse troverete utile dedicare circa un minuto a ciascuna delle fasi, forse preferirete variare i tempi (per esempio dedicando un periodo leggermente più lungo alla seconda fase).

All'inizio pratichiamo questo "momento di respiro" per tre minuti a orari prestabiliti, tre volte al giorno, in un modo piuttosto formale. Ma una volta che ci siamo impratichiti possiamo usarlo in

qualsiasi momento, in qualsiasi luogo, anche solo per un respiro o due oppure fino a cinque-dieci minuti, a seconda delle condizioni. Ben presto ci potremo ritrovare a ricorrervi in molte situazioni, per esempio quando notiamo sentimenti sgradevoli o un senso di "tensione" nel corpo oppure ci sentiamo sopraffatti dagli eventi. In tali situazioni, quando l'umore depresso minaccia di sopraffarci, prenderci "un momento di respiro" ci permette di ritrovare la stabilità. Ci permette di vedere chiaramente che cosa sta succedendo tramite la conoscenza diretta ed esperienziale. Ci offre un punto di partenza dal quale possiamo scegliere con consapevolezza i passi successivi richiesti dalla situazione in cui ci troviamo.

Tre minuti di respiro

Fase 1. Consapevolezza

Cominciate adottando deliberatamente una postura eretta e dignitosa, che siate seduti o in piedi. Se possibile, chiudete gli occhi. Quindi, portate la consapevolezza alla vostra esperienza interiore e chiedetevi: Qual è la mia esperienza in questo momento?

- Quali *pensieri* mi passano per la mente? Come meglio vi riesce, riconoscete i pensieri come eventi mentali, magari traducendoli in parole.
- Quali *sentimenti* ci sono? Orientate la vostra attenzione a eventuali disagi emozionali o sentimenti sgradevoli, riconoscendone la presenza.
- Quali *sensazioni fisiche* ci sono in questo momento? Forse potete passare in rassegna rapidamente il corpo per individuare eventuali sensazioni di tensione.

Fase 2. Raccoglimento

Quindi riorientate l'attenzione, per concentrarvi sulle sensazioni fisiche del respiro che entra ed esce spontaneamente dal corpo. Mettete a fuoco la percezione del respiro nell'addome... percepite le sensazioni della parete addominale che si dilata con l'inspirazione... e si distende con l'espirazione.
Seguite il respiro per tutta l'inspirazione e l'espirazione, utilizzandolo per ancorarvi al presente.

Fase 3. Espansione

Ora estendete la sfera della consapevolezza attorno al respiro, in modo che, in aggiunta alle sensazioni del respiro, essa includa la

percezione del corpo nel suo insieme, della vostra postura e dell'espressione facciale.
Se diventate consapevoli di eventuali situazioni di disagio, tensione o resistenza, concentratevi su di esse respirandovi dentro con ogni inspirazione e respirando a partire da esse con ogni espirazione, mentre allentate la tensione e adottate un atteggiamento di maggiore apertura. Se volete, con l'espirazione potete dire a voi stessi: "Va bene... Qualsiasi cosa sia, è già qui; proviamo a sentirla".
Come meglio vi riesce, portate questa consapevolezza più ampia nei momenti successivi della giornata.

Nella prima fase dei Tre minuti di respiro ci viene chiesto di collocarci pienamente nel presente e di disattivare il pilota automatico e la modalità del fare. Sospendiamo intenzionalmente le nostre abitudini di giudizio autocritico; rinunciamo a tentare di arrivare da qualche parte che non sia dove siamo già. Ci esercitiamo a contenere la nostra consueta tendenza ad aggiustare ciò che secondo la modalità del fare deve essere aggiustato. Prendiamo consapevolezza di ciò che già c'è in questo momento e lo riconosciamo semplicemente per quello che è.

Mantenere questo atteggiamento di riconoscimento e attenzione può essere molto difficile. I vecchi schemi di pensiero viaggiano su binari ormai consolidati e possono facilmente trascinarci con sé. Perciò passiamo alla seconda fase, che consiste nel raccogliere la mente e concentrarci su un solo oggetto: le sensazioni del respiro; solo questo respiro che entra, solo questo respiro che esce. In questo modo, diamo a noi stessi l'opportunità di stabilizzare la mente e di restare qui, ora.

Dopo esserci raccolti in questo modo, passiamo alla terza fase. Estendiamo la sfera della consapevolezza fino a includere tutto il corpo. Entriamo nella spaziosità della modalità dell'essere e, come meglio ci riesce, lasciamo che il più ampio dominio dell'essere sia con noi quando ritorniamo a ciò che stavamo facendo. Queste tre fasi ci aiutano a passare senza soluzione di continuità dalla modalità del fare alla modalità dell'essere.

Per la maggior parte di noi, portare consapevolezza alla vita quotidiana, con tutti i suoi impegni, può essere una grossa sfida. La pratica dei Tre minuti di respiro è stata sviluppata per permet-

tere *una variazione intenzionale dell'atteggiamento nei confronti di ciò che sta accadendo* in ogni momento. In una situazione potenzialmente difficile, questo cambiamento di modalità può essere essenziale per mettere in atto una risposta efficace e opportuna. Per questo motivo i Tre minuti di respiro sono più strutturati e hanno istruzioni più precise rispetto a molte delle altre pratiche finora descritte. In particolare, iniziamo con un evidente cambiamento di postura e ricordiamo a noi stessi che ci sono tre diverse fasi della pratica (per esempio utilizzando le diciture "Fase uno", "Fase due" e "Fase tre"). Non è un caso se le istruzioni sono strutturate in modo così esplicito. Più è breve una pratica, più è probabile che diventi semplicemente una breve pausa, presa al volo nel bel mezzo di una crisi, piuttosto che un importante passaggio da una modalità mentale all'altra, dal fare all'essere.

Può essere utile immaginare che il percorso seguito dalla vostra attenzione nei Tre minuti di respiro sia a forma di clessidra, con un'apertura ampia, un collo stretto e una base ampia. Questa immagine può ricordarci di aprirci all'esperienza così com'è nella Fase 1, di raccogliere l'attenzione per concentrarci sul respiro nella Fase 2 e di aprirci alla percezione del corpo nel suo insieme nella Fase 3.

La pratica dei Tre minuti di respiro deve avere le qualità di una spada affilata e penetrante; usata con compassione, può fendere la modalità del fare per offrirci un'alternativa efficace e capace di portare guarigione. Questa pratica può schiudere nuove possibilità di scelta e di libertà nel rispondere a ciò che avviene nella nostra vita, interiormente ed esteriormente, nel momento stesso in cui avviene.

Immaginate che durante i Tre minuti di respiro la vostra attenzione segua un percorso a forma di clessidra.

Questo momento di respiro forma un collegamento esplicito tra le pratiche formali descritte nei capitoli precedenti e la vita quotidiana. Come un ago da ricamo, raccoglie i fili dell'apprendimento che si sviluppa in modo naturale durante la regolare pratica formale e li integra nel tessuto della vita quotidiana. La Fase 2, "Raccoglimento", è simile a una versione concentrata della "Consapevolezza del respiro" (capitolo quattro). La Fase 3, "Espansione", fa eco alle pratiche formali in cui estendiamo l'attenzione attorno al respiro fino a includere la percezione del cor-

po nel suo insieme (capitolo sei) e in cui accogliamo una difficoltà (capitolo sette). L'importanza della Fase 1 può essere meno evidente, perciò esaminiamo questo aspetto in maggiore dettaglio.

CONSAPEVOLEZZA E RICONOSCIMENTO

Diventare consapevoli è il primo passo per iniziare con intenzione la pratica dei Tre minuti di respiro. Lo scopo di questa fase consiste nell'utilizzare il potere della consapevolezza

- per districarci dalla modalità del fare e dalla ruminazione;
- per entrare nella modalità dell'essere, del sentire, del percepire, del conoscere;
- per riconoscere i nostri pensieri e sentimenti e le nostre sensazioni fisiche mentre dimoriamo nella consapevolezza.

Poiché questa pratica si chiama "Tre minuti di respiro", la tendenza può essere quella di andare subito al respiro. Ma le prime istruzioni non citano nemmeno il respiro. Siamo invece invitati a diventare consapevoli della nostra postura e a lasciare intenzionalmente che essa esprima un senso di dignità, per prendere posizione nella nostra vita, nel nostro corpo, nella misura in cui è possibile in questo momento. In questo modo "accordiamo lo strumento", per uscire dal pilota automatico e riconoscere ciò che sta avvenendo in questo momento, qualsiasi cosa sia. Disattivare il pilota automatico ed entrare nella consapevolezza sono passaggi inestricabilmente connessi.

Le istruzioni per la Fase 1 ci invitano quindi a concentrare l'attenzione sul nostro mondo interiore e a riconoscere la nostra esperienza di pensieri, sentimenti e sensazioni fisiche, *di volta in volta*, nel momento presente. Cominciamo dai pensieri perché è più probabile che la nostra mente sia concentrata su di loro, all'inizio della pratica. Ci concentriamo sulle sensazioni fisiche come ultimo passaggio, perché questo rappresenta una transizione naturale verso la concentrazione sulle sensazioni fisiche del respiro nella Fase 2. Può essere una sorpresa scoprire che questo atto di analizzare o vagliare le esperienze, smistandole in questi tre aspetti (pensieri, sentimenti, sensazioni fisiche), è di per sé molto importante. Anche se all'inizio magari percepiamo un'esperienza sgradevole come una "co-

sa brutta" indifferenziata, una sorta di macchia nera di cui ci vogliamo sbarazzare, se vi prestiamo maggiore attenzione, generalmente scopriremo che può essere riconosciuta come uno schema interconnesso di pensieri, sentimenti e sensazioni fisiche. Diventare consapevoli in questo modo delle componenti distinte dell'esperienza può essere di per sé un fatto prezioso; la mente risponderà in modo diverso, in modi nuovi e forse più creativi, alla percezione di un mosaico complesso di esperienze distinte, piuttosto che alla percezione di una cosa odiata uniforme.

Come molti degli altri partecipanti al programma, Malcom ha cominciato a diventare consapevole di quanto fosse efficace vagliare la sua esperienza utilizzando il "Diario degli eventi gradevoli e sgradevoli", descritto nel capitolo sei. Visto che era anche uno psicologo, Malcom sapeva molto bene, a livello intellettuale, che le esperienze emozionali possono essere suddivise in questi tre aspetti. Ma mentre intraprendeva questo semplice esercizio di prestare attenzione a ciascuna componente, è rimasto sconcertato dalla differenza che faceva saperlo *per esperienza*. D'un tratto era in grado di *relazionarsi* con le esperienze sgradevoli come semplici accorpamenti di pensieri, sentimenti e sensazioni fisiche. Poiché si identificava in modo meno personale con la sua risposta agli eventi sgradevoli, l'intera situazione diventava più leggera, spaziosa, libera. La Fase 1 dei Tre minuti di respiro offre un modo per realizzare questo cambiamento di prospettiva rispetto a qualsiasi aspetto della nostra esperienza, nella misura possibile di volta in volta.

Suddividere intenzionalmente un'esperienza sgradevole in pensieri, sentimenti e sensazioni fisiche permette alla mente di rispondere in modo più creativo di quanto non farebbe di fronte alla percezione di un evento come monolitico, impenetrabile e schiacciante.

La Fase 1 dei Tre minuti di respiro offre anche un'opportunità di riconoscere *pienamente* la nostra esperienza del momento, come ha scoperto Matthew:

"Una volta ero in viaggio per lavoro e mia moglie era venuta con me. La sera prima della riunione stavo stirando e mia moglie leggeva, all'altro capo della stanza. Io ero stanco e un po' in ansia per come sarebbe andata la giornata successiva. Ero preparato a sufficienza? Ho scoperto che nella mia mente c'era un risentimento stri-

sciante. Eccomi qui a stirare, mentre potrei prepararmi meglio per domani, se solo mia moglie mi aiutasse un po'. E invece se ne stava lì a leggere. Ho riconosciuto che questo flusso di pensiero non era molto utile. Mi ritengo un 'uomo moderno', che si prende cura delle proprie esigenze. Mi sono detto che mia moglie aveva tutto il diritto di godersi la vacanza e perciò era giusto che io mi assumessi la responsabilità dei miei vestiti. Ma in un modo o nell'altro una parte di me non sembrava soddisfatta di questo. Ben presto è comparso un altro pensiero. *Ma questa è una riunione molto importante ed è un'occasione in cui non dovrei stirare, quando invece potrei prepararmi. Perché non capisce che sono in una situazione difficile e non si offre di aiutarmi?* Il risentimento e l'irritazione stavano crescendo rapidamente. Il maestro vietnamita di meditazione Thich Nhat Hanh consiglia di svolgere determinate attività semplicemente per svolgerle, per esempio lavare i piatti soltanto per lavare i piatti (e non per toglierli di mezzo per poi affrettarsi a intraprendere la prossima attività). Avevo un'opportunità perfetta di praticare il suo insegnamento. Giusto! Potevo concentrarmi sullo stirare... la trama del tessuto, l'odore del vapore caldo, il movimento del ferro. Poi è emerso un altro pensiero: *No! Non dovrei usare la pratica della consapevolezza per affrontare questa situazione. Non dovrei essere costretto a stirare.* Ho cercato di concentrarmi di nuovo, stringendo metaforicamente i denti. *Concentrati sull'odore del vapore, sul contatto con il tessuto!* Niente. I pensieri continuavano a fluire. È stato in quel momento che mi sono ricordato dei Tre minuti di respiro. La prima fase non era concentrarsi, ma riconoscere. Mi sono reso conto che stavo cercando di usare la meditazione per cambiare le cose; non avevo riconosciuto la situazione nella sua interezza! C'era lo stirare, c'era il risentimento, c'erano i pensieri. Riconoscere significava permettere a tutto questo di essere presente così com'era e, nel corso dei Tre minuti di respiro, essere in grado di dire a me stesso: *Va bene, qualsiasi cosa sia, è già qui.* Per me questo significava abbandonare la lotta per essere 'buono', per essere politicamente corretto e riconoscere che in quel momento provavo davvero risentimento; e dire: *Va bene sentirsi così.* Naturalmente mi sembrava pericoloso, temevo che il risentimento potesse sfuggirmi di mano. Invece, sorprendentemente, è semplicemente svanito. Perché? Perché per la prima volta in tutta quella situazione avevo riconosciuto tutto quanto: avevo visto ciò che sta-

va davvero accadendo, piuttosto che lasciarmi ossessionare da ciò che pensavo *dovesse* accadere."

"Come ho scoperto in seguito, non c'era bisogno che mi preoccupassi eccessivamente di prepararmi per la riunione. Quella notte qualcuno è entrato nella nostra stanza mentre dormivamo e ci ha rubato quasi tutto, compresi computer, agende, carte di credito e contanti. Alla riunione del giorno successivo i vestiti stirati o la mia preparazione non sembravano più così importanti."

Matthew ha aggiunto poi che all'inizio pensava di riconoscere ciò che stava accadendo e di intraprendere un'azione. Poi però, si era reso conto di aver riconosciuto soltanto una parte della situazione. Aveva riconosciuto di aver tentato di utilizzare la pratica per sfuggire al malumore, per aggiustarlo o dissiparlo. Il cambiamento di umore è avvenuto soltanto quando è riuscito per la prima volta a mantenere nella consapevolezza *tutti* gli aspetti di ciò che stava accadendo, compreso il risentimento, riconoscendoli appieno. Come abbiamo visto nel capitolo sette, il passaggio dal rifiuto di una situazione o di una condizione alla sua accettazione per quello che è, *perché* è già com'è, è essenziale per rispondere in modo competente a una situazione difficile o sgradevole. Spesso, riconoscere sinceramente ciò che è già presente è l'unica cosa necessaria, come Matthew ha scoperto da sé, affrontando il processo con perseveranza. La Fase 1 dei Tre minuti di respiro offre un modo sistematico e strutturato di fare proprio questo, cioè riconoscere sinceramente ciò che già è. La seconda e la terza fase permettono che questo cambiamento di prospettiva sia consolidato e stabilizzato.

A volte per trasformare la nostra esperienza basta riconoscere ciò che sta accadendo, invece di soffermarsi su ciò che "dovrebbe" accadere.

USARE I TRE MINUTI DI RESPIRO

Dobbiamo essere cauti rispetto a una potenziale insidia nel modo in cui utilizziamo i Tre minuti di respiro. È facile vederli semplicemente come una pausa, un breve intervallo in cui possiamo rifugiarci e rilassarci prima di ritornare agli impegni della nostra vita. Anche se questo approccio può produrre qualche vantaggio a

breve termine, nel lungo termine non è utile come il passaggio dalla modalità del fare alla modalità dell'essere, perché non altera la percezione di essere stressati e sotto pressione. È meglio vedere i Tre minuti di respiro come un'opportunità per prendere consapevolezza di ciò che sta accadendo in questo momento, qualsiasi cosa sia, per prendere atto della routine in cui ci siamo lasciati coinvolgere e per uscirne, così da poterci relazionare in modo diverso con qualsiasi difficoltà dobbiamo affrontare.

Qual è la differenza tra fare una pausa e prendersi Tre minuti di respiro? Può essere utile un'analogia: è capitato a tutti o quasi di essere colti di sorpresa da un acquazzone e di aver dovuto cercare riparo, magari all'entrata di un negozio. A volte siamo semplicemente contenti di non essere più sotto la pioggia. Restiamo lì per un po', sperando che smetta. Siamo all'asciutto, per il momento, ma la pioggia non cessa e sappiamo che presto o tardi dovremo affrontarla; abbiamo cercato di sfuggirle, ma è ancora qui. Alla fine, in uno dei possibili scenari, ritorniamo sotto la pioggia, brontolando, magari anche imprecando contro la nostra sorte, mentre la pioggia ci inzuppa.

Altre volte può svilupparsi uno scenario diverso. Può darsi che ci ripariamo in un altro modo. Ci fermiamo sotto un portone per un po', consapevoli della prospettiva di finire fradici e per niente entusiasti all'idea. Notiamo che speriamo che smetta, ma vedendo che non dà segno di diminuire, ci rendiamo conto che prendercela e preoccuparci di quanto saremo fradici serve soltanto a sentirci ancora peggio. Perciò smettiamo di attaccarci alla speranza che smetta di piovere e ritorniamo sotto la pioggia, lasciando che ci bagni e accettando che è ciò che sta accadendo in questo momento. Affrontare la situazione in questo modo può permetterci di fare esperienza della pioggia stessa. Può darsi che ci accorgiamo che ci piace vedere la pioggia battente schizzare via da ogni cosa che tocca. La pioggia non è cessata. Ci stiamo bagnando sempre di più, ma la nostra relazione con ciò che sta accadendo ha cambiato l'intera esperienza.

Prendersi Tre minuti di respiro non significa soltanto fare una pausa.

L'analogia dell'acquazzone evoca due modi decisamente differenti in cui ogni pratica meditativa può essere utilizzata: come un modo ingegnoso per nascondersi dalle esperienze difficili, spe-

rando che svaniscano, oppure come un modo per affrontarle, cambiando la nostra relazione con esse. I Tre minuti di respiro sono più che una pausa o un momento in cui cerchiamo rifugio, digrignando i denti e sperando che l'acquazzone passi. Disattivando il pilota automatico, permettiamo a noi stessi di mantenere come oggetto d'attenzione tutto ciò che c'è qui e ora. Ciò comprende le sensazioni legate al respiro, le sensazioni fisiche e la miscela di sentimenti e pensieri. Nel fare questo è possibile che la consapevolezza di questi sentimenti o pensieri porti con sé una nuova prospettiva, capace di realizzare una trasformazione. D'un tratto abitiamo una visione più ampia della nostra esperienza, invece di esserne assorbiti. È questa l'esperienza che ha fatto Elisa con questa pratica.

"La uso soprattutto quando sono sotto pressione, quando succede qualcosa e voglio essere 'centrata'... *Ah, ecco, questo è il mio respiro*... E poi comincio. La settimana scorsa ho dovuto ricorrervi diverse volte intenzionalmente, dopo che il mio umore era cambiato quasi involontariamente; era una reazione negativa e di solito è da queste reazioni che nasce la depressione, che fa diventare tutto così nero, così brutto. Così, per riorientare la mia attenzione, mi fermo per un istante. Lo faccio soltanto per restare esattamente dove sono; per restare nella situazione, invece che reagire automaticamente."

Elisa ha scoperto che non deve necessariamente reagire ai propri malumori presupponendo che le rivelino la verità su ciò che sta per accadere.

"In passato, quando mi sentivo sopraffatta e mi veniva in mente la frase *Non migliorerò mai, andrà avanti sempre così*, pensavo: *È così che sarà... È tutto finito ora.* Adesso in qualche modo è diverso... significa che posso rendermi conto che non è finita. In alcuni casi non è nemmeno cominciata, perciò posso *semplicemente rimanere dove sono e vedere che cosa sta effettivamente succedendo*; invece di lasciare che sia la mia testa a decidere al posto mio."

Ci vuole un po' di esercizio perché i Tre minuti di respiro servano come modo efficace e pratico per fermarci e raccoglierci in mezzo a situazioni difficili. Perciò è utile cominciare fissando tre orari specifici durante la giornata, per una settimana, in cui esercitarci in questa pratica. Questo può essere il nostro modo per prepararci a usare questo strumento non soltanto agli orari program-

mati, ma anche ogni qualvolta riteniamo di averne maggiormente bisogno, come quando ci sentiamo particolarmente stressati.

Lo scopo è che i Tre minuti di respiro diventino un importante veicolo per portare il crescente potere della pratica meditativa formale nella nostra vita quotidiana. Anche se li chiamiamo Tre minuti di respiro, è importante capire che la forma e la durata precise di questa pratica possono essere adattate alle limitazioni di qualsiasi situazione in cui ci troviamo. Se possiamo spostarci in un luogo tranquillo (per esempio in bagno), possiamo concederci il lusso di una mini meditazione di tre minuti, a occhi chiusi, se lo riteniamo utile. Se invece siamo nel mezzo di un diverbio, bloccati nel traffico, intrappolati a una riunione o a fare la spesa al supermercato, dovremo adattarci in modo flessibile e creativo alle realtà che incontriamo. Può darsi che dobbiamo tenere gli occhi aperti, comprimere l'intera sequenza in meno di un minuto oppure raccogliere l'attenzione sui nostri passi mentre camminiamo, piuttosto che sul respiro. La cosa più importante è che capiamo che cosa intendiamo fare; poi possiamo praticare questo tipo di meditazione in tutti i modi diversi che la nostra vita può richiedere. Il solo fatto di tenere a mente che abbiamo sempre a disposizione un momento di respiro influisce profondamente su numerosi aspetti della nostra vita.

Se eseguiamo regolarmente questa pratica, forse scopriremo che disattivare il pilota automatico, per poi attuare intenzionalmente le tre fasi, può diventare un grande alleato nel portare consapevolezza alla nostra vita quotidiana. Può aiutarci ad affrontare in modo competente le situazioni difficili e stressanti della vita e anche ad apprezzare di più le numerose caratteristiche positive della nostra esistenza, in tutti i momenti che altrimenti ci sfuggirebbero.

Non cercare di "aggiustare" le cose

Come tutte le pratiche meditative, i Tre minuti di respiro richiedono un certo sforzo. Ma se assumiamo un atteggiamento troppo orientato agli obiettivi, i nostri sforzi possono finire per incrementare le difficoltà, come ha scoperto Tara. Nel suo caso è successo perché i Tre minuti le sembravano troppo brevi. "Ero consapevole che dovevano essere soltanto tre minuti", spiega, "perciò mi sembrava di dovermi affrettare e pensare a tutte quelle cose...

a tranquillizzarmi... ma poi andavo nel panico perché pensavo di non farcela in tre minuti. Non riuscivo a rilassarmi."

La pratica dei Tre minuti di respiro può diventare di per sé una fonte d'avversione, se viene affrontata nello spirito di "aggiustare" le cose. Tara se n'è resa conto da sola, quando ha notato che si aspettava di "farla nel modo *giusto*", in modo che "funzionasse" per calmarsi. Allora ha deciso di provare un approccio diverso, dicendo a se stessa: *Okay, ricordati che non c'è nessun obiettivo, qui. Devi soltanto prendere nota di ciò che accade dentro di te, pensieri, sentimenti e sensazioni fisiche; poi portare la mente al respiro e all'addome e poi a una consapevolezza più ampia, fino a includere il corpo nel suo insieme. Se fai questo, hai fatto quello che devi fare. Il resto verrà da sé.*

Per Tara, come per tutti noi, la sfida e la responsabilità in questa semplice pratica è dedicarci a essa come meglio riusciamo, ricordando che ciò che conta è essere orientati al momento presente, quindi a *ciò che apportiamo a questa pratica*. Ciò che ne otterremo non è sotto il nostro controllo. Fa parte dell'avventura osservare con compassione, come meglio riusciamo, e vedere che cosa succede quando ci fermiamo e ci guardiamo dentro in questo modo, nel mezzo della nostra vita quotidiana. Tutto qua. In questo modo, quando siamo tormentati da pensieri come *Non sta funzionando* oppure *Non ho tempo* oppure *Ovviamente non lo sto facendo nel modo giusto*, cominciamo a vedere che *questi pensieri sono esattamente ciò di cui dobbiamo diventare consapevoli ed esattamente ciò che dobbiamo riconoscere*. Se siamo motivati ad accettare la sfida di risvegliarci alla nostra vita, dobbiamo soltanto ricordarci di prenderci il tempo per questa pratica e poi di dedicarci a essa come meglio riusciamo in quel determinato momento. Un altro modo per esprimere questo concetto è che ciascuno di noi è responsabile dell'*input*. Non dobbiamo preoccuparci del *risultato*, specialmente se stia "funzionando" o meno. L'invito è quello di essere pazienti e di perseverare nella pratica e vedere che cosa succede.

Mentre praticava i Tre minuti di respiro nella settimana successiva, Tara ha deciso che valeva la pena di provare ad adottare un approccio più "permissivo". Ha deciso che

Come in tutte le pratiche meditative, se ci fissiamo obiettivi per i Tre minuti di respiro, ritorneremo dalla modalità dell'essere alla modalità del fare.

non doveva "riuscire bene" o cercare di raggiungere un risultato particolare. Sarebbe stato sufficiente metterlo in pratica. Quando è andata alla lezione successiva del corso, era affascinata da quanto era accaduto. "Ho notato delle sensazioni", ha raccontato. "Non so se c'erano sempre state e io non le avevo mai notate o se invece erano nuove. Ma certamente ora sento le sensazioni fisiche di ansia come non le ho mai sentite prima. Il mio sospetto è che ci siano sempre state."

A questo punto del suo racconto non era chiaro come sarebbero andate le cose per Tara, ma la sua esperienza suggeriva che permettere alla sensazioni fisiche di ansia di essere mantenute nella consapevolezza le offriva l'opportunità di conoscerle in modi nuovi e di vederne nuovi aspetti, che lei definisce "flussi e riflussi".

"Penso che il mio corpo mi renda consapevole di queste sensazioni", dice Tara. "Poi io mi posso concentrare su di loro e sentire che cosa sta succedendo. Non avevo mai prestato veramente attenzione a ciò che mi succedeva fisicamente. Ero più abituata a prestare attenzione ai pensieri, ma mai alle sensazioni. Questo cambia tutto. Non significa necessariamente che le cose vadano meglio o peggio, ma ci sono flussi e riflussi, cambiamenti continui nella composizione delle sensazioni."

La pratica dei Tre minuti di respiro ha ricordato a Tara uno dei messaggi centrali dell'intero corso: imparare come relazionarsi diversamente con gli schemi mutevoli della mente e del corpo, abbracciando con accoglienza e apertura la consapevolezza, soprattutto in quei momenti in cui ci sentiamo stanchi, giù o in ansia, quando è probabile che la reattività della mente e le vecchie abitudini siano più forti. Le parole di Tara riassumono bene il concetto: "Capisco quanto sia importante notare che ci sono flussi e riflussi, cambiamenti continui che avvengono spontaneamente; e che non c'è bisogno di cercare di aggiustare niente. L'importante è stare con queste sensazioni invece di avere paura di esse".

Quando la situazione si fa movimentata

Hana ha scoperto di riuscire a praticare i Tre minuti di respiro quando è calma, ma di trovarlo molto più difficile quando la situazione si fa movimentata. "È facile quando sono relativamente calma. Va bene anche quando vedi un grosso nuvolone nero in ar-

rivo e ti prendi per mano e ti metti a praticare. Ma ieri e oggi sono stata davvero occupata. Tutti andavano di fretta e io non ho fatto che correre di qua e di là e andare su e giù."

Hana percepisce una certa frenesia. In questa situazione la pratica viene trascinata, come tutto il resto, nel vortice delle cose da fare e lei critica se stessa per non essersi ricordata di usarla. "È stato terribile", dice, "e avrei dovuto prestare attenzione al respiro e tranquillizzarmi, ma era tutto troppo frenetico e oggi non ci ho nemmeno pensato. Mi sono lasciata prendere dalla situazione."

Dicendo "avrei dovuto" o "dovrei", Hana lascia che la modalità del fare introduca tensione in qualsiasi decisione prenda riguardo a praticare o meno. Invece di praticare semplicemente i Tre minuti di respiro quando si presenta l'impulso, finisce per *pensarci* soltanto. Qui la modalità del fare si manifesta in tutto il suo splendore, misurando il divario tra il modo in cui stanno le cose e come "dovrebbero essere" e poi cercando di colmarlo. La pratica è rimasta vittima del pensare e del lottare.

La consapevolezza è invitante e clemente

Ora arriviamo al punto critico. Sembra più facile essere presenti e consapevoli nei momenti in cui ne abbiamo meno bisogno. Poi, quando ne abbiamo veramente bisogno, sembra che la nostra capacità di incontrare il momento con consapevolezza evapori. Se vogliamo evitare questo circolo vizioso, dobbiamo costruire nuovi atteggiamenti per controbilanciare le nostre vecchie abitudini. Ogni volta che ci sentiamo tartassati, è il momento perfetto per prendersi Tre minuti di respiro. Anche se riusciamo a farlo soltanto a posteriori, piuttosto che durante l'evento, quale che sia, questo ci aiuterà a costruire nuovi modi di vedere e conoscere le situazioni stressanti e di rispondere a esse. Ciò può significare prendersi Tre minuti di respiro *dopo* quell'irritante telefonata, se non durante, oppure mentre stiamo rimuginando su un episodio difficile che avremmo voluto andasse diversamente. Perciò anche se arriva la fine della giornata e diciamo: *Oh Dio, sono le otto di sera e non ho prestato attenzione al corpo o al respiro nemmeno una volta, oggi*, proprio in quel momento, non appena ne diventiamo consapevoli, possiamo prenderci Tre minuti di respiro. *Quel momento è un momento di consapevolezza; il momento perfetto per praticare Tre minuti di respi-*

ro è ora. Senza dovercene preoccupare o senza cercare di forzarla, la pratica stessa influenzerà, in modi più o meno consistenti, il nostro rapporto con l'evoluzione della nostra vita. Proseguendo la pratica, l'abitudine di tutta una vita di operare nella modalità del fare si attenuerà e si dissolverà nell'abbraccio spazioso e accogliente della consapevolezza. In questo modo, ogni volta che ci prendiamo Tre minuti di respiro, costruiamo, un mattone alla volta, un nuovo apprendimento. Perciò anche se pensiamo, *Oh, non pratico da diversi giorni*, possiamo cogliere quel momento per praticare. Può darsi che pensiamo: *Non ha senso, ho saltato la pratica troppe volte; tanto vale lasciar perdere.* Questi pensieri possono servirci come un suggerimento per ricordarci di praticare. Altrimenti una spirale di ruminazione ha l'opportunità di prendere piede proprio in quel momento, mentre ci rimproveriamo per non aver fatto ciò che "dovremmo" fare. Ironicamente, quel ciclo di ruminazione può durare almeno tre minuti! È un altro esempio di come ci si possa lasciare trascinare dalla mentalità del "potrei, dovrei, avrei potuto, avrei dovuto" oppure di come si possa scegliere di non lasciarsi trascinare.

Ogni volta che ci sentiamo tartassati, è utile prendersi Tre minuti di respiro, anche a cose fatte.

La pratica della consapevolezza è molto clemente. Ci invita a ricominciare, una volta dopo l'altra, senza giudicarci per le volte in cui non siamo riusciti a ricordarci di andare a trovare noi stessi. Perciò lo facciamo ogni volta e ovunque possiamo, come gesto di gentilezza nei nostri confronti. Questo orientamento e una disponibilità continua a praticare *adesso*, qualsiasi cosa sia successa o non sia successa a questo riguardo in passato, rafforzerà la probabilità che la prossima volta, quando abbiamo davvero "bisogno" di essere pienamente presenti, i Tre minuti di respiro si presentino immediatamente come opzione adeguata.

LE SCELTE A NOSTRA DISPOSIZIONE DOPO I TRE MINUTI DI RESPIRO

È utile pensare ai Tre minuti di respiro come a una porta attraverso la quale possiamo passare dai luoghi caldi, bui, opprimenti e "automatici" della nostra mente a uno spazio più fresco, più lumi-

noso e accogliente. Se vediamo sempre i Tre minuti di respiro come il primo passo verso una risposta più consapevole a sentimenti sgradevoli di infelicità, rabbia, paura e simili, è sufficiente che all'inizio ci concentriamo soltanto su questa porta. Ma una volta che l'abbiamo varcata, una volta che siamo entrati in uno spazio diverso nella nostra mente, avremo di fronte una serie di altre porte, che ci conducono più in là. Ogni porta offre un'opzione diversa per ulteriori risposte consapevoli, e siamo invitati a fare una scelta conscia di quale porta aprire in seguito. Le nostre scelte possono essere gravemente limitate dalla situazione in cui ci troviamo. Tuttavia, abbiamo sempre l'opzione di ritornare a queste possibilità in seguito, per espandere e approfondire la nostra pratica.

Opzione 1: rientrare

L'opzione più semplice dopo aver completato la Fase 3 dei Tre minuti di respiro è fermarsi lì. Una volta instaurata la nuova modalità mentale, rientriamo mentalmente nella situazione difficile che ci aveva indotto a prenderci Tre minuti di respiro. È possibile che i pensieri negativi, i sentimenti sgradevoli, le sensazioni fisiche intense, il capo arrabbiato o il bambino che strilla siano ancora qui. Ma il fatto che ora possiamo affrontarli nella modalità dell'essere, da una prospettiva più raccolta, deliberata, spaziosa e meno egocentrica, può fare una grande differenza.

Ora possiamo affrontarli con i piedi per terra, rispondendo in modo competente alle esigenze del momento, piuttosto che reagire automaticamente, in modi che non fanno altro che moltiplicare le difficoltà. Una volta che siamo in questa modalità mentale, la sua intrinseca saggezza può rendere molto più chiaro il passo successivo che dobbiamo compiere. E noi possiamo sostenere questa modalità più saggia restando presenti e consapevoli, come meglio riusciamo, *radicati nella consapevolezza della nostra esperienza fisica in ogni momento.*

A volte il cambiamento è molto sottile. Ecco cosa ha riferito uno dei partecipanti: "Mercoledì mi sono svegliato a pezzi. Non avevo dormito bene, ero stanco e intontito. Avevo davanti una giornata di lavoro. Sentivo emergere i vecchi e familiari sentimenti di disperazione. Mentre ero disteso lì, avvilito, una parte di me si è ricordata del respiro e mi sono preso Tre minuti di respiro.

Poi sono rimasto a letto ancora per un po', osservando semplicemente il respiro e sintonizzandomi sulle sensazioni fisiche. Sembra strano, ma dopo mi sono sentito diverso; ero ancora stanco, intontito e stufo, ma non mi sembrava più un disastro!".

Anche se il cambiamento dell'umore può essere sottile, effettivamente rappresenta un cambiamento enorme e cruciale della modalità mentale. E ogni minuscola variazione di questo tipo, per quanto impercettibile, può aprire nuove possibilità rispetto a ciò che succederà poi. Magari significherà affrontare i nostri impegni uno alla volta, invece che sentirci sopraffatti da tutte le cose lasciate in sospeso. Oppure concludere una telefonata frustrante sentendosi esasperati, ma non umiliati o poco rispettati. Può significare provare rammarico per aver risposto in malo modo a un collega, senza sentire la necessità di rimproverarci di continuo per questo motivo per il resto della giornata. Magari significa sentirsi giù quando qualcosa ci ricorda una recente perdita, ma senza aggiungere rabbia alla situazione, senza prendercela con noi stessi, passando ad autocondanne del tipo "Non mi passerà mai".

Naturalmente abbiamo sempre l'opzione, tempo permettendo, di continuare a imparare facendo un altro giro: prendendoci altri Tre minuti di respiro, per consolidare il passaggio alla nuova e più consapevole modalità mentale. Ma il pericolo, in questo caso, è che potremmo finire per affrontare i Tre minuti di respiro con una mentalità orientata all'obiettivo, trattandoli come uno strumento per "aggiustare" una situazione difficile. In questa prospettiva, se i primi Tre minuti di respiro non hanno "funzionato" perché non ci siamo sbarazzati dei sentimenti indesiderati, potremmo essere tentati di provare di nuovo, magari con un impeto ancora maggiore. Il rischio è che il tentativo di aggiustare le cose diventi parte del problema. Il "fallimento" del primo tentativo di sbarazzarci dei sentimenti negativi, e forse anche dei tentativi successivi, genera altri sentimenti negativi. Questo è l'esatto contrario della consapevolezza.

Se scegliamo di ripetere i Tre minuti di respiro, dobbiamo assicurarci di non tentare di usarli come una soluzione rapida, l'opposto della consapevolezza.

Forse scopriremo che dobbiamo ricordare a noi stessi piuttosto frequentemente che lo scopo dei Tre minuti di respiro non è quel-

lo di sbarazzarci di tutti gli stati negativi istantaneamente (o gradualmente), ma di permetterci di accedere a una modalità mentale nella quale possiamo stare con essi in modo più efficace e con maggiore chiarezza. Anche se è possibile che così non sia eliminato immediatamente ciò che vorremmo non succedesse più, la modalità dell'essere ci darà la libertà e la saggezza di rispondere in modi che possono permettere ai sentimenti sgradevoli e alle situazioni difficili di risolversi piuttosto che di perpetuarsi. Perlomeno possiamo smettere di alimentarli e di moltiplicare la sofferenza.

Se vogliamo esplorare l'opzione di utilizzare diversi momenti di respiro uno dopo l'altro, può essere saggio limitarci a due cicli per volta. *Possiamo tenere a mente che i Tre minuti di respiro, utilizzati in modo appropriato, sono soltanto un metodo per ricordarci che cosa significherebbe e come sarebbe incarnare la consapevolezza di fronte a qualsiasi cosa si manifesti.*

Opzione 2: la porta del corpo

Come abbiamo sottolineato molte volte, le esperienze inquietanti portano con sé sentimenti sgradevoli. Ci sono sentimenti negativi, come il terrore e la tristezza, e spesso reazioni di avversione o resistenza a essi, non di rado espressi tramite i muscoli del viso o del corpo, aggrottando le ciglia, contraendo i muscoli del collo, delle mascelle e delle spalle o della zona lombare. Sono tutte reazioni cui possiamo prestare attenzione direttamente, e la nostra strategia primaria per trasformare il nostro rapporto con le emozioni difficili è lavorare nell'ambito di questa sfera della consapevolezza (capitolo sette). Perciò, se dopo aver praticato i Tre minuti di respiro decidiamo di continuare a lavorare sulle nostre emozioni , è naturale rivolgere l'attenzione a ciò che sentiamo nel corpo.

Come primo passo indirizziamo, come meglio ci riesce, un'attenzione amichevole e aperta alla parte del corpo nella quale proviamo le sensazioni fisiche più intense. Un modo per farlo è utilizzare il respiro come veicolo dell'attenzione, respirando dentro quell'area con ogni inspirazione e a partire da quell'area con ogni espirazione, come abbiamo fatto nella pratica della scansione del corpo. Con ogni espirazione, l'eventuale senso di tensione, irrigidimento o resistenza può svanire o ammorbidirsi in modo naturale. Quando questo accade, la tensione e il senso di resistenza

La tensione che notiamo in una determinata area del corpo può allentarsi in modo naturale all'espirazione, se non cerchiamo di farlo accadere per forza.

spesso si dissolvono con l'espirazione, anche se non stiamo assolutamente cercando di *farlo* avvenire. Se succede va bene, ma va bene lo stesso anche se non succede. Il solo fatto di portare consapevolezza al senso di avversione e di resistenza è sufficiente, senza fissarsi sull'obiettivo di rilassarsi.

Ci può risultare utile ricordare a noi stessi l'intenzione generale di accettare la nostra esperienza con un atteggiamento accogliente, ripetendo nella mente: *Allentare, aprire, accogliere.*

Una volta che abbiamo portato l'attenzione alle manifestazioni fisiche dell'eventuale resistenza o avversione che proviamo, possiamo esplorare una serie di opzioni diverse per rimanere connessi ai nostri sentimenti. Restare in contatto con essi ci permette di incontrarli e di viverli in modi nuovi e diversi. Una possibilità consiste semplicemente nel continuare a respirare con consapevolezza delle sensazioni, magari con l'idea di tenerli in una consapevolezza delicata, ampia e spaziosa. Un'altra opzione è quella di indagare in dettaglio, con un'attenzione più concentrata e mirata, dove cominci l'area con le sensazioni più intense; quali siano i suoi confini, in quale punto esatto le sensazioni siano più intense; come cambino eventualmente da un momento all'altro. Qualsiasi opzione scegliamo, facciamo un certo sforzo per tenere viva la consapevolezza e nutrirla. Possiamo farlo infondendovi intenzionalmente qualità come interesse, curiosità, benevolenza e compassione. Se ci accorgiamo di avere adottato un atteggiamento di forzatura o di lotta, possiamo sganciarci da tale atteggiamento con delicatezza e fermezza allo stesso tempo. Inoltre possiamo sempre rinfrescare e ravvivare la mente aprendo e ampliando la sfera della consapevolezza fino a includere altri sensi del momento, come i suoni, i profumi nell'aria o le sensazioni tattili che essa produce sulla pelle.

Possiamo avvicinare eventuali sentimenti negativi nello stesso modo. Può essere utile ricordare a noi stessi di coltivare un rapporto di accettazione e accoglienza nei confronti di questi sentimenti, dicendo a noi stessi: *Va bene, qualsiasi cosa sia, è già qui; prova ad avvicinarla con apertura.* Possiamo prestare particolare attenzione a eventuali variazioni nella qualità di tali sentimenti, mentre li teniamo nella consapevolezza.

Nel caso di sentimenti molto sgradevoli, può essere utile adottare la strategia di "esplorare i confini". Come abbiamo spiegato in precedenza, ciò significa portare l'attenzione il più possibile in profondità nell'esperienza intensa e poi mantenerla con un tocco lieve, come meglio ci riesce, momento per momento. Quando l'intensità comincia a diventare schiacciante, nello spirito della compassione per noi stessi possiamo spostare gradualmente l'attenzione su qualcosa di più favorevole e stabilizzante. Per esempio, possiamo stabilizzarci e raccoglierci concentrandoci sui movimenti del respiro, finché ci sentiamo pronti ad avvicinare nuovamente l'area dove si concentrano le sensazioni di maggiore intensità. Possiamo farlo concentrandoci sul respiro soltanto oppure unitamente alla consapevolezza dei sentimenti e delle sensazioni sgradevoli sullo sfondo ("respirare con"). Saggiando l'acqua in questo modo, possiamo sviluppare un rapporto improntato a una sempre maggiore accettazione delle esperienze intensamente sgradevoli. Questo è di per sé un percorso di saggezza e di compassione.

Michelle si sentiva esausta anche solo al pensiero di un'imminente riunione familiare. "Continuo a dire a me stessa che dovrebbe essere bello rivedere tutti quanti dopo così tanto tempo", ha detto, "ma per qualche motivo non riesco a decidermi a prenotare il volo." Il giorno dopo, a casa, le è tornato in mente il pensiero *Devo prenotare*. Invece di costringersi a chiamare l'agenzia di viaggi in quel momento stesso, ha deciso di prendersi Tre minuti di respiro, prima. Aveva iniziato la pratica da qualche minuto, quando ha notato un senso di pressione al petto e un senso di costrizione alla gola. Il pensiero che suo padre sarebbe venuto alla riunione con la sua nuova compagna, Jean, sembrava accrescere l'intensità di queste sensazioni. Normalmente Michelle avrebbe evitato di esaminare a fondo questo pensiero, dicendosi che doveva "fare la cosa giusta per la famiglia". Questa volta, però, è riuscita a riconoscere la sua avversione, in quanto risposta fin troppo familiare, e ha deciso di lavorare sui confini del suo disagio. Dopo essersi messa in contatto con il respiro nell'addome, ha spostato l'attenzione alla gola e ha cominciato a respirare dentro il senso di costrizione che provava. Ha scoperto così che queste sensazioni non erano statiche: andavano e venivano. Il senso di costrizione alla gola cedeva il passo a una sensazione di tensione dei muscoli del collo, che a volte si allentava quando Michelle espira-

Esplorare i confini è un buon modo per saggiare le acque quando un'esperienza è così sgradevole che l'avversione rischia di prendere il sopravvento.

va a partire da quell'area. Ha notato che al pensiero *Dovresti dare il benvenuto a Jean nella famiglia* seguiva rapidamente un altro pensiero: *Come ha potuto essere così insensibile? Sono passati soltanto sei mesi da quando è morta la mamma.* A quel punto cominciava a sentire un groppo in gola. Tuttavia ha continuato a respirare, mentre la sua mente registrava la rabbia e la ferita e poi la tristezza e il lutto per la madre.

"Anche se non so che cosa farò alla fine", ha detto Michelle, "in questo momento riconoscere tutte queste cose è un modo per prendermi cura di me stessa. Forse è un inizio."

Opzione 3: la porta dei pensieri

È possibile che nella Fase 1 dei Tre minuti di respiro diventiamo consapevoli che i pensieri con una carica emotiva sono la caratteristica saliente della nostra esperienza. Può darsi che tra questi riconosciamo alcuni dei nostri schemi ricorrenti di pensiero negativo, di cui abbiamo parlato nel capitolo otto. Se questi pensieri sono ancora una caratteristica dominante della vostra esperienza quando completate la Fase 3 dei Tre minuti di respiro, avete l'opzione di aprire la Porta dei pensieri, prendendo la decisione di relazionarvi in modo diverso con i vostri pensieri. Questo può comportare:

- Annotare i pensieri.
- Osservare i pensieri andare e venire.
- Vedere i pensieri come eventi mentali piuttosto che come fatti.
- Rapportarvi ai pensieri nello stesso modo in cui vi rapportereste ai suoni.
- Identificare una particolare successione di pensieri come uno dei vostri schemi di pensiero ricorrenti.
- Chiedervi gentilmente:
  Sono troppo stanco?
  Sto giungendo a conclusioni affrettate?
  Sto pensando in bianco e nero?
  Mi aspetto la perfezione?

L'idea principale è che, sulla base della nostra esperienza precedente con la pratica di meditazione, probabilmente avremo già scoperto qualche modo efficace per relazionarci in modo diverso e più creativo con i pensieri negativi quando emergono. Ora, nei Tre minuti di respiro, possiamo utilizzare questi diversi approcci per ricordare a noi stessi che noi non siamo i nostri pensieri e che i pensieri non sono fatti (anche quelli che dicono di esserlo!). Ricordarsene può avere di per sé effetti profondi, che possono accumularsi nel tempo.

Opzione 4: la porta dell'azione competente

Una quarta scelta che possiamo fare dopo i Tre minuti di respiro è quella di aprire la porta dell'azione competente. Abbiamo sottolineato l'importanza di portare una consapevolezza aperta e accogliente alle esperienze difficili e sgradevoli (capitolo sette). Ma questo nuovo orientamento non significa che dobbiamo essere passivi. Spesso, la risposta più appropriata ai sentimenti sgradevoli, una volta che li abbiamo riconosciuti, sarà intraprendere un'azione considerata, agire sulla base di una scelta consapevole.

In questi momenti, la motivazione alla base delle nostre azioni determinerà se si riveleranno utili o inutili. Come abbiamo visto nell'esperimento del topolino nel labirinto (capitolo sei), la stessa azione può avere conseguenze molto diverse, a seconda che la nostra motivazione si basi sull'evitamento o sull'apertura all'esperienza. Se siamo spinti dall'intento di sbarazzarci dei sentimenti sgradevoli, molto probabilmente le nostre azioni si ritorceranno contro di noi, facendoci sprofondare ancora di più nell'infelicità. D'altro canto, se siamo motivati dal sincero desiderio di prenderci maggiore cura di noi stessi, le nostre azioni possono essere un modo competente per generare maggiore agio e sollievo.

Betty usava i Tre minuti di respiro per trovare più spazio per le proprie esigenze nell'ambito di un lavoro che la metteva sotto pressione. Essendo una contabile, si sentiva particolarmente vulnerabile durante il periodo della dichiarazione dei redditi e alla fine dell'esercizio fiscale. Questo spesso significava lunghe giornate e weekend trascorsi in ufficio, con tempo libero limitato. Poiché sapeva che la sua ultima depressione era cominciata in queste circostanze, Betty si era proposta di uscire ogni pomeriggio per

andare a prendere una tazza di caffè, che beveva seduta su uno di quegli sgabelli alti da bar, guardando gli altri clienti. A volte comprava una cena già pronta alla gastronomia del suo quartiere, per non dover cucinare a casa. "In passato, non uscivo dal lavoro finché la montagna di lavoro che avevo da fare era finita", dice. "La novità è che mi rendo conto che dev'essere adesso e non dopo: devo rallentare e prendermi del tempo per me stessa nei momenti in cui conta davvero."

L'umore depresso influisce in particolare su due tipi di attività: rende meno divertenti le cose che un tempo trovavamo piacevoli, inducendoci a perdere interesse nei loro confronti o ad abbandonarle del tutto. Rende difficile anche gestire le attività quotidiane che magari non ci procurano piacere, ma ci fanno sentire persone responsabili che hanno il controllo della propria vita. Per molti aspetti, alcuni più sottili e altri meno, la depressione e le alterazioni dell'umore insidiano la nostra esistenza, derubandoci delle energie per fare le cose che ci "nutrirebbero" di più. Intraprendere o riprendere queste attività può produrre effetti insospettati.[2]

Perciò la quarta possibilità, dopo i Tre minuti di respiro, è scegliere intenzionalmente di fare qualcosa che in passato (a) ci procurava piacere (come fare un bagno caldo, andare a fare una passeggiata con il cane, andare a trovare un amico, ascoltare musica che ci fa sentire bene) oppure (b) ci faceva sentire capaci, soddisfatti, ci dava un senso di conquista o di controllo (per esempio mettere in ordine un armadio o un cassetto; fare qualcosa che rimandiamo da tempo, come pagare una bolletta, scrivere una lettera a un familiare o a un amico, sgomberare la scrivania). Anche una quantità minima di un'attività di questo tipo può farci sentire di avere un effetto sul mondo. Anche un piccolo effetto può contrastare il senso di impotenza e di mancanza di controllo che spesso si accompagna all'umore depresso. Se l'umore è caratterizzato da ansia e timori, può essere particolarmente utile agire affrontando situazioni che finora abbiamo evitato. E anche utile e realistico spezzettare doveri o attività in passi più piccoli e affrontarne uno alla volta. In tutti i casi, è molto utile ricordarsi di congratularci con noi stessi per aver completato un lavoro o anche una sola parte.

Esplorando il modo più efficace per agire rispondendo con consapevolezza a un umore depresso, può essere utile tenere a mente due cose. Innanzitutto, *l'umore depresso compromette e in-*

verte il processo stesso della motivazione. Normalmente possiamo aspettare finché vogliamo fare qualcosa e poi semplicemente farlo. Quando ci sentiamo giù, però, dobbiamo mobilitarci per fare qualcosa *prima* ancora di volerlo. In secondo luogo, la stanchezza e l'affaticamento che si manifestano nella depressione possono essere fuorvianti. Quando non siamo depressi, se siamo stanchi è perché abbiamo bisogno di riposare. In questo caso il riposo ci ristora. *L'affaticamento della depressione, però, spesso non è normale stanchezza; può darsi che invece del riposo richieda, anche solo per un breve periodo, una maggiore attività*. Il riposo può peggiorare questo tipo di affaticamento. In questi momenti, prenderci cura di noi stessi significa anche rimanere nel flusso della vita, continuare a partecipare alle normali attività, anche se il nostro umore e i nostri pensieri ci dicono che è inutile.

Spesso i momenti più difficili sono quelli in cui la depressione spunta dal nulla, per esempio al risveglio. Anche in questo caso la nostra risposta iniziale può essere quella di prenderci Tre minuti di respiro. È importante anche porsi alcune domande specifiche:

- Qual è il modo migliore per essere gentile con me stesso in questo momento?
- Qual è il dono migliore che posso fare a me stesso in questo momento?
- Non so quanto durerà questo umore, perciò qual è il modo migliore per prendermi cura di me stesso finché non passa?
- Che cosa farei in questo momento se qualcuno cui voglio bene si sentisse in questo modo? Come posso prendermi cura di me stesso nello stesso modo?

Naturalmente, anche con le migliori intenzioni, qualche volta non saremo in grado di intervenire; forse ci sembrerà di avere superato un certo confine, passando a un umore negativo più persistente e intenso. In tali momenti è importante che, per quanto debolmente o fugacemente, ci ricordiamo che la pratica della consapevolezza è ancora un modo salutare per prenderci cura di noi stessi. Ciò che ci serve in tali momenti, in effetti, non è diverso da ciò che troviamo utile nel rispondere con consapevolezza ai nostri umori negativi meno intensi. Naturalmente in tali situazioni può essere più difficile relazionarci in modo diverso con i nostri pensieri negativi. Forse anche l'impatto delle attività che producono

gioia può essere gravemente smorzato in queste circostanze. Ciononostante *è sempre meglio portare consapevolezza, come meglio riusciamo, al momento presente e intraprendere azioni appropriate per prenderci cura di noi stessi, piuttosto che continuare a sprofondare in uno stato di ruminazione.*

Insomma, stiamo dicendo che, quando le cose si fanno difficili, il nostro compito è di concentrarci davvero su ogni momento, di gestire ogni momento nel modo migliore possibile. Se il nostro modo di rapportarci ai momenti difficili cambia anche solo dell'uno percento, questo potenzialmente è un grande cambiamento, perché influisce sul momento successivo, su quello che segue al successivo e così via; quindi un cambiamento che può sembrare minuscolo può avere un impatto sorprendente più avanti.

LA LIBERTÀ DI SCEGLIERE

Riflettendo su ciò che aveva imparato partecipando al corso di consapevolezza, Louis ha individuato in che modo i Tre minuti di respiro erano diventati un importante alleato per lui:

"Mi sono reso conto di molte cose, ma ce n'è una in particolare che vorrei condividere con voi. Mi sono reso conto di quanto io tenda a strafare. È una cosa che so fare davvero bene. Perciò ho passato molto tempo a pensare a come poterlo riconoscere. I Tre minuti di respiro mi aiutano un sacco. Faccio questa pratica diverse volte al giorno; tre volte, cinque volte o anche ogni volta che c'è una grande esitazione o quando non so che cosa fare… o quando ho ancora sei cose da fare e mi rimane mezz'ora o un'ora al massimo; in questi casi è davvero fantastico. Mi aiuta davvero tanto starmene semplicemente seduto e riconoscere come stanno le cose… e poi mantenere la consapevolezza di non sapere… perché a volte davvero non so da dove arrivi questa sensazione. Devo davvero mettermi sotto pressione, dicendo a me stesso che devo finire un progetto nella mezz'ora successiva? A volte resto semplicemente con la consapevolezza di non sapere… e va bene non sapere, e va bene anche non agire per cercare di concludere tutto quanto. Perché mi viene così facile agire ed è da qui che arriva un sacco di stress nella mia vita, dal fatto di intraprendere troppe azioni, di mettere troppa carne al fuoco e di dover fare tutto… Perché

so che non riuscirò a dormire finché non ho finito tutto quello che ho cominciato. Devo sapere che ho finito. A volte però non è necessario. Questa per me è una cosa nuova... non fare determinate cose... e va bene. In un certo senso sto cambiando anche il mio atteggiamento nei confronti del tempo. Il tempo che ho, il tempo che concedo a me stesso per fare qualcosa... Penso di essere meno frenetico, per questo".

Louis ha sollevato un punto molto importante. Non c'è un modo semplice per rispondere alla domanda di quali siano le esigenze di persone diverse. Alcuni di noi sono troppo occupati e magari hanno bisogno di trovare un equilibrio che comporti anche prendere le distanze dall'incessante attività. Altri magari ritengono di non fare abbastanza delle cose che devono fare, perciò il problema è trovare un modo per equilibrare la propria vita in modo da essere più coinvolti e più animati in certi momenti. Un modo per cominciare è prendere consapevolezza di dove siamo e della nostra percezione di ciò che sta avvenendo nella nostra vita in questo momento. Questo ci dà una maggiore sensibilità per valutare la nostra situazione interiore ed esteriore in modo accurato, non soltanto a livello intellettuale, ma in modo presente e consapevole. Questa consapevolezza, a sua volta, espande il campo delle scelte disponibili e aumenta la probabilità che facciamo scelte salutari, sagge e competenti, piuttosto che lasciarci trascinare dallo slancio di ciò che facciamo abitualmente.

L'espansione delle scelte può essere istantanea e inaspettata, come ha scoperto Kate, quando è andata a prendere il figlio quindicenne a scuola, dopo essere stata via per qualche giorno.

"Mi ero dimenticata di quanto possano essere scontrosi i quindicenni", ha detto. "Gli ho chiesto com'era andata a scuola quel giorno. Lui ha risposto, con rabbia: 'Dici sempre le stesse cose'. Io ho fatto una pausa e mi sono resa conto di una sensazione di contrazione al petto. Era molto netta. Ho riconosciuto una tensione e un'irritazione crescenti. Normalmente avrei reagito."

Per Kate quella pausa, quell'istante di raccoglimento, riconoscimento e consapevolezza del corpo, in qualche modo è stata sufficiente a lasciar passare il momento senza reagire.

"Normalmente mi sarei arrabbiata con lui oppure avrei mantenuto un freddo silenzio per tutto il tragitto", ha aggiunto Kate. "Invece mi sono voltata verso di lui e mi sono ritrovata a dirgli: 'Mi sei

mancato'. E sapete che cosa è successo? Lui mi ha guardato e ha sorriso. Non vedevo quel sorriso da secoli. È stato un miracolo."

I Tre minuti di respiro sono pensati per darci proprio questo tipo di sensibilità e il potenziale di scegliere, quando ci troviamo davanti a vecchi schemi. Questi vecchi schemi possono avere a che fare con un certo modo di vedere noi stessi oppure con una gestione inadeguata o non salutare dei nostri umori, o ancora con l'accumulo eccessivo di impegni che poi attribuiamo a circostanze esterne. Queste tendenze abituali continueranno a esserci; la pratica della consapevolezza non cambierà tutto ciò all'istante. Ma quello che può fare è darci un momento di pausa e presentarci delle scelte che non avevamo visto in precedenza. Il nostro punto di partenza può essere incentrato sul respiro e sul riconoscere pienamente dove siamo ora, proprio in questo momento. Altrimenti possiamo lasciarci trascinare come abbiamo sempre fatto, reagendo in modo automatico. È questo che Louis cominciava a capire.

"In effetti apprezzo la condizione di non sapere", ha spiegato. "Davvero, perché mi dà modo di prendermi una vera pausa e apre la mia mente al qui e ora. E in qualche modo c'è un momento in cui mi viene un'idea e poi io dico sì o no. Ma non solo; è importante anche mantenere la consapevolezza di tutto questo, piuttosto che fare le cose in modo automatico, che è la mia tendenza."

Praticando i Tre minuti di respiro regolarmente, a poco a poco ci accorgiamo che c'è un modo per cambiare il nostro rapporto con noi stessi e con il mondo. Scopriamo che possiamo avere un nuovo rapporto con aspetti di noi stessi che in passato trovavamo difficili e un nuovo rapporto con situazioni che evitavamo. Interne o esterne che siano, queste situazioni tendono a evocare la stessa reazione in noi: evitamento, fuga, soppressione. Perciò, per non soccombere a queste manovre poco sagge, ci volgiamo verso ciò che ha evocato tali reazioni. Poiché le nostre abituali reazioni d'avversione a ciò che troviamo difficile sono parti fondamentali di ciò che c'intrappola nell'infelicità, questa risposta consapevole di avvicinare tale difficoltà, anche se è solo un passo infinitesimale in questa direzione, può condurre a un cambiamento fondamentale nel modo in cui viviamo la nostra vita.

Parte quarta

Riprendere in mano la nostra vita

10

Vivere pienamente

Liberarsi dall'infelicità cronica

La gente dice che stiamo cercando solo di dare un senso alla nostra vita. Ma io non credo che ciò che cerchiamo davvero sia questo, quanto piuttosto l'esperienza dell'essere vivi...

JOSEPH CAMPBELL, *Il potere del mito*[1]

In *Frog and Toad Together* (Ranocchio e Rospo insieme), un libro per bambini che parla anche agli adulti, Arnold Lobel racconta una giornata nella vita di Rospo.[2] All'inizio della giornata, Rospo si mise a sedere sul letto e scrisse su un pezzo di carta: *Una lista di cose da fare oggi.* Poi scrisse: *Svegliarsi.* Siccome era una cosa che aveva già fatto, poté depennarla subito. Poi aggiunse un programma per il resto della giornata: *Fare colazione, Vestirsi, Andare a casa di Ranocchio, Fare una passeggiata con Ranocchio, Pranzare, Fare un sonnellino, Giocare con Ranocchio, Cenare, Andare a dormire.* Si alzò e cominciò a fare tutto ciò che era nella lista, depennando via via ogni voce. Quando arrivò a casa dell'amico Ranocchio annunciò: "La mia lista dice che adesso andremo a fare una passeggiata". Fu quello che fecero e Rospo depennò *Fare una passeggiata con Ranocchio.* Poi capitò un disastro: un forte vento soffiò la lista di mano a Rospo. Ranocchio voleva correre dietro alla lista per prenderla, ma il povero Rospo non poteva farlo: non era nella sua lista delle cose da fare! Così, mentre Rospo rimaneva lì seduto, immobile, Ranocchio corse dietro alla lista, miglio dopo miglio; ma la sua rincorsa fu vana: non riuscì a prenderla e ritornò a mani vuote dallo sconsolato Rospo. Rospo non ricordava nessuna delle cose che erano rimaste da fare secondo la sua lista. Perciò restò seduto lì senza far nulla. Ranocchio restò seduto accanto a lui. Alla fine Ra-

nocchio gli fece notare che si stava facendo buio e che avrebbero fatto meglio ad andare a dormire. "Andare a dormire!" gridò Rospo trionfante. "Questa era l'ultima voce della mia lista!" Così Rospo scrisse per terra *Andare a dormire* con un bastoncino. Poi lo cancellò, compiaciuto di poter, finalmente, cancellare l'intera giornata. E poi Ranocchio e Rospo andarono a dormire.

Povero, ostinato Rospo! Eppure molti di noi spesso si comportano proprio come lui, come se quella del fare fosse l'unica modalità mentale a nostra disposizione. Troppo spesso la nostra vita sembra poco più che una lunga lista di cose da fare.

Il problema non è tanto fare la lista in sé. Il problema è il senso di disgrazia incombente che proviamo se non finiamo la lista, con la miope riduzione della nostra vita che ne consegue. In *Vivere momento per momento*[3] a un certo punto Jon racconta la storia di un uomo che stava facendo il corso di consapevolezza per la riduzione dello stress (MBSR), allo scopo di prevenire il ripetersi di un attacco di cuore che aveva avuto diciotto mesi prima. L'uomo si chiamava Peter. Alle dieci di sera si ritrovò nel vialetto di casa, con i lampioni accesi, a prepararsi per lavare la macchina. Perché? Perché aveva avuto l'idea che quel giorno avrebbe dovuto lavarla, prima o poi. Siccome era sulla sua lista delle cose da fare e siccome aveva sempre agito sulla base della convinzione che, se qualcosa era sulla lista, doveva essere fatta, non c'era alcun dubbio in merito. Com'era comprensibile, questo suo atteggiamento nella vita l'aveva indotto a un senso di compulsione. Peter era sempre teso e ansioso. Questo orientamento nei confronti della vita minacciava il suo cuore e la sua salute, e per la maggior parte del tempo lui non se ne rendeva nemmeno conto. Grazie al corso di consapevolezza, Peter stava diventando sempre più conscio dei suoi schemi mentali e cominciava a riconoscere che i suoi pensieri erano soltanto pensieri. D'un tratto si rese conto di non dover lavare per forza l'auto. Aveva la possibilità di scegliere se continuare o smettere e rilassarsi un po' prima di andare a letto. Disse basta.

Vivere la vita lasciandosi governare dalle liste delle cose da fare aveva danneggiato la salute cardiovascolare di Peter e messo a rischio la sua vita. Quando combattiamo con un'incessante infelicità, se lasciamo che il nostro mondo interiore sia governato dalle liste delle cose da fare, danneggiamo la nostra salute emozionale e ciò mette a rischio la nostra stessa vita. La modalità del fare non

solo è inefficace per tenere a bada la depressione, ma limita e paralizza la nostra vita; così finiamo per vivere in un angolino del mondo che abbiamo a disposizione.

Anche se forse non ce ne rendiamo conto appieno, ciascuno di noi, in quanto esseri umani, può vivere nell'aperta spaziosità della modalità dell'essere molto, ma molto di più di quanto non faccia. Più facciamo di questa possibilità una realtà, anche nelle cose più piccole, più possiamo arricchire la nostra vita e migliorare la nostra salute mentale. Non è saggio, quindi, riservare la modalità del fare a quelle aree della vita in cui essa costituisce una risposta efficace e competente e dedicare invece maggiori energie alla coltivazione dell'essere? Questo modo più consapevole di essere richiede del tempo e del coraggio, naturalmente. Ma possiamo trarre grande incoraggiamento e ispirazione da chi si è impegnato proprio in questo tipo di lavoro interiore, nell'ambito della terapia cognitiva basata sulla consapevolezza (MBCT), ricordando che quei corsi formali duravano *soltanto otto settimane*, ma hanno dimezzato il rischio di ricadute in persone che erano affette da una depressione ricorrente.

> "Non mi sento più come prima. In passato, in certe situazioni che mi lasciavano esterrefatto o mi irritavano molto, me la sarei presa e mi sarei agitato. Ora non succede più così spesso. È incredibile quello che è successo in un periodo così breve! Ora riesco a restare calmo senza perdere il controllo."

> "Prima di venire qui non sapevo che cosa significasse vivere senza essere sotto pressione. Forse ne avevo una vaga idea a cinque anni, ma non me ne ricordo granché. Mi è stata mostrata una strada diversa ed è così semplice. Adesso penso 'Ah, è così che fanno tutti gli altri normalmente'. Nessuno si era dato pena di rivelarmelo, prima."

> "Ho imparato qualcosa da tutto questo e adesso è dentro di me. So che non mi lascerà mai più. È il fatto di sapere di dover affrontare direttamente ciò che c'è dentro di me, invece di contare sull'aiuto di qualcun altro, per poi sentire di avere fallito per non essere riuscita a farcela da sola. È il fatto che adesso so che c'è qualcosa dentro di me che mi permette di avere un certo controllo su di me e sulle cose che mi succedono."

Le nostre teorie, la nostra ricerca e le storie delle esperienze di altre persone nei loro corsi di consapevolezza sottolineano tutte quanto sia importante coltivare intenzionalmente la consapevo-

lezza. Alla fine, però, tutto questo non può sostituire l'esperienza personale. Ciascuno di noi deve constatare da sé gli effetti della modalità del fare e della modalità dell'essere sulla qualità della propria vita, momento per momento. Per sviluppare un'esperienza di questo tipo è necessario coltivare la consapevolezza nella nostra vita quotidiana, perché è quella l'arena in cui emerge e si manifesta gran parte della nostra angoscia. È nella condotta e nelle interazioni della nostra vita quotidiana che abbiamo l'opportunità di diventare maggiormente consapevoli delle conseguenze della modalità del fare, quando prende il sopravvento, e anche di percepire di prima mano le possibilità di trasformazione che ci si aprono quando ci caliamo nell'essere.

Vivere con consapevolezza e presenza, radicati nella modalità mentale dell'essere, è un modo per essere pienamente vigili, pienamente vivi e pienamente se stessi, qualunque cosa ciò comporti. Non è contrario a fare le cose o a realizzare importanti cambiamenti nella propria vita o nel mondo. Significa soprattutto fare con saggezza, un fare che emerge e fluisce dal dominio dell'essere – un "fare consapevole", se volete. Per prima cosa riconosciamo la nostra esperienza per quello che è. Poi, se scegliamo di farlo, possiamo impegnarci intenzionalmente in azioni appropriate per prenderci cura di noi stessi o rispondere in modo compassionevole alla situazione particolare, come hanno fatto le due persone di cui parleremo in seguito, ciascuna a modo suo.

LA STORIA DI PEGGY

Peggy aveva un lavoro impegnativo come consulente nel campo dell'assistenza sanitaria: doveva consigliare a operatori in diversi contesti come gestire i casi più difficili. Ogni mattina si svegliava con una sensazione di terrore e cominciava subito a preoccuparsi di come superare i problemi che avrebbe dovuto affrontare quel giorno. I dettagli cambiavano da un giorno all'altro, ma alla base c'era una costante: la paura di non essere in grado di cavarsela in quelle situazioni problematiche, di non riuscire a trovare risposte alle difficoltà che le venivano presentate; il timore che le cose sfuggissero al suo controllo, che lei non soddisfacesse le aspettative, che tutto andasse terribilmente storto. Nei giorni peggiori, le preoccupazioni spe-

cifiche innescavano sentimenti di paura più generalizzati e ricorrenti. Sentiva un tuffo al cuore davanti alle sue deprimenti prospettive: "Oh Dio! Sarà sempre così. *Non ce la farò mai. Andrà avanti sempre allo stesso modo. Non mi sentirò mai libera o rilassata*".

Prima di imbattersi nell'insegnamento della consapevolezza, Peggy aveva cercato di gestire queste preoccupazioni cercando di tenere in qualche modo sotto controllo i problemi specifici che erano predominanti nella sua mente ogni giorno, quando andava a letto. Individuava la preoccupazione, immaginava ciò che poteva andare storto, pensava a ciò che avrebbe potuto fare per prevenirlo, si rassicurava di aver fatto tutto il necessario o pianificava nuovi modi per rimediare al problema ed evitare le situazioni che temeva così tanto. A volte sembrava che questo approccio smorzasse la paura di Peggy, ma non c'era un effetto duraturo. La mattina dopo si svegliava con altrettanto terrore, preoccupata di tutta una nuova serie di problemi.

Che cosa cambiò nelle azioni di Peggy grazie ai corsi di consapevolezza? Innanzitutto concentrava l'attenzione sul corpo ancora prima di alzarsi dal letto. Diveniva consapevole delle sensazioni di tensione all'addome e di una generale rigidità del corpo attorno alle zone di tensione, come se stesse già cercando di resistere. Poi concentrava l'attenzione su ciò che provava: paura, ansia. A ciò si associava la consapevolezza di quanto fossero sgradevoli queste emozioni, di quanto lei le odiasse e volesse sbarazzarsene e, con un sospiro, si rendeva conto di quanto la prosciugassero di energie, lasciandola esausta. Allo stesso tempo, capiva anche che era impossibile "risolvere" o "aggiustare" queste emozioni in modo duraturo. Si rendeva conto che, con fatica, avrebbe potuto ottenere un certo livello di controllo sui problemi più incalzanti della giornata, ma che alla sera qualsiasi tenue senso di controllo che lei potesse aver raggiunto durante la giornata andava perduto. Era come se una parte della sua mente si disfacesse. Allora si rese conto che la sua "mente della notte" era in combutta con la "mente della mattina presto", per attaccarla con una nuova serie di preoccupazioni non appena si fosse svegliata. Era come se ci fosse una parte della sua mente che lavorava sempre contro di lei, fissandosi sulle sue preoccupazioni, senza darle tregua.

Coltivando la consapevolezza, Peggy scoprì che quando estendeva l'attenzione fino a includere l'intera gamma della sua espe-

rienza del momento, riusciva a individuare e a distinguere quattro diversi aspetti della sua esperienza: (1) sensazioni fisiche sgradevoli nel corpo; (2) emozioni sgradevoli, come terrore e paura; (3) pensieri negativi mai espressi su tali emozioni; (4) le preoccupazioni incentrate sui problemi specifici della giornata.

Ispirata da questa prospettiva più ampia, Peggy mise in atto un cambiamento radicale nel modo di rapportarsi alle proprie difficoltà. Invece di lottare contro le spaventose immagini del futuro generate da tutte le sue preoccupazioni, Peggy cambiò orientamento, scegliendo di affrontare la realtà del presente e le sue effettive esperienze del presente. Si rese conto di non poter controllare il contenuto delle sue preoccupazioni, che si formavano mentre ancora dormiva, e che più correva di qua e di là nella sua mente, nel tentativo di "aggiustarle", più si ritrovava tesa. Non solo: si rese conto che concentrarsi sul contenuto di preoccupazioni specifiche non avrebbe mai potuto procurarle una soluzione a lungo termine, perché, come disse lei stessa, "Ci sarà sempre qualcosa". Se metteva a tacere una preoccupazione, subito ne spuntava un'altra al suo posto. Si rese conto che, finché non avesse smesso di concentrarsi sui pensieri specifici, prodotti senza sosta dalla sua mente preoccupata, non ci sarebbe stato un cambiamento duraturo della sorgente di tali pensieri. Insomma, si sarebbe occupata in eterno dei sintomi, invece di affrontare la causa alla radice.

In risposta a queste rivelazioni, Peggy adottò regolarmente una pratica che aveva sviluppato lei stessa. Ogni mattina, quando si svegliava, si predisponeva ad affrontare le esperienze che l'aspettavano, qualsiasi esse fossero. Salutava l'orribile nodo alla gola o allo stomaco, riconoscendo appieno quanto fosse sgradevole quella sensazione: "Eccoti qui. Ti vedo". Poi, senza fuggire o distogliere l'attenzione, esplorava quell'orribile sensazione in quanto sensazione. Com'era? Quali altre sensazioni o emozioni l'accompagnavano? Riconosceva che la presenza di quella sensazione significava che da qualche parte c'era qualcosa che lei percepiva come una minaccia. Ed ecco che interveniva il grande cambiamento: Peggy non si occupava più dei dettagli di quella minaccia. Non cercava di "aggiustare" una situazione difficile o minacciosa che immaginava nel futuro. La sua priorità era rispondere con maggiore consapevolezza e accettazione alla situazione immediata e presente di *sentirsi minacciata*. Di pari passo con

questo cambiamento, Peggy riconobbe che ciò che le serviva veramente erano gentilezza e benevolenza: *Non c'è bisogno di sapere quali sono i dettagli questa mattina; i dettagli non contano. Quello che conta è trattare te stessa con gentilezza e benevolenza.*

> *Un po' di gentilezza e benevolenza nei confronti di voi stessi è una risposta più saggia e competente alla percezione di una minaccia, piuttosto che un approccio analitico alla risoluzione del problema.*

Se aveva tempo, Peggy circondava di benevolenza la stessa sensazione terribile, portando all'interno della sensazione una gentile consapevolezza, non come un'astuzia per sbarazzarsene, ma per estendere la benevolenza a tutti gli aspetti della sua esperienza. Spesso, quando respirava dentro la sensazione con consapevolezza, emergeva un'immagine in cui quella sensazione terribile appariva come un sasso su una spiaggia e il mare lo circondava delicatamente, mentre le onde seguivano i movimenti del suo respiro, e ogni onda lambiva il sasso amorevolmente, con l'intento di prendersene cura, circondandolo di calore e compassione. L'effetto era quello di smussare il sasso e anche le sensazioni fisiche che accompagnavano quella sensazione terribile, riducendo la dimensione di entrambi. La sensazione non scompariva necessariamente, ma diveniva meno centrale, non era più un nodo conflittuale che assorbiva tutte le energie.

Se non c'era tempo per visualizzare questa immagine, Peggy si concentrava intenzionalmente con gentilezza e benevolenza ("La sensazione mi dice che ho bisogno di questo") su ciò che stava facendo per prepararsi per la giornata, in modo da apportare un senso di benevolenza e di sollecitudine verso se stessa a tutte le difficoltà che l'attendevano.

Peggy si rese conto che il terrore si presentava ancora, ma era meno frequente e quando arrivava lei era in grado di affrontarlo con i piedi per terra. Invece di definire quell'esperienza di paura e di terrore "sbagliata" o di interpretarla come il segno di una sua mancanza o di qualcosa di profondamente sbagliato nella sua vita, vedeva quella sensazione come un messaggio che le ricordava l'esigenza di essere gentile, di essere premurosa e prendersi cura di se stessa in un momento di stress.

Come il novizio del capitolo quattro, Peggy aveva capito che cercare di far scomparire i pensieri e le sensazioni sgradevoli "ag-

giustandoli" o escludendoli non l'aiutava, ma al contrario accresceva la sua sensazione di impotenza. Le sue preoccupazioni la riassorbivano di continuo, perché lei pensava che fossero risolvibili. La sua mente continuava ad attivare la modalità del fare: aggiustare, analizzare, giudicare, confrontare. Alla fine, Peggy arrivò a vedere quell'intero schema mentale come un'opportunità per passare alla modalità dell'essere. Si rese conto che con una gentile persistenza poteva prestare attenzione, intenzionalmente, in ogni momento, a ciò che stava sperimentando nel presente, a livello interiore ed esteriore. Capì che tutto ciò che le serviva era mantenere una consapevolezza non giudicante di qualsiasi cosa emergesse. Di solito le risultava utile allargare il campo della consapevolezza fino a includere il corpo nel suo insieme. In questo modo, Peggy era in grado di vedere ciò che accadeva momento per momento e anche di rapportarsi alla sua esperienza in maniera diretta e non concettuale. Aveva trovato un nuovo luogo in cui stare: dietro il torrente dei pensieri e delle sensazioni che scrosciava nella sua mente. Era un po' come stare in piedi dietro una cascata: poteva avvicinarsi, constatarne la forza, ma senza essere trascinata nel flusso e senza sprofondare nell'abisso.

LA STORIA DI DAVID

Dal momento in cui aveva guardato l'acino d'uva passa durante la prima lezione, con le sue pieghe, i punti più luminosi, i colori più ricchi e intensi, David era entusiasta di esplorare la consapevolezza. L'esperienza aveva risvegliato in lui ricordi dei momenti che aveva apprezzato di più nella vita: tempi lontani, quando da giovane rimaneva seduto sulle dune di una spiaggia deserta, guardando l'orizzonte oltre il mare scintillante; oppure quando si svegliava la domenica mattina, completamente ristorato dal sonno, aprendo le tende per rivelare una distesa di neve fresca. Erano momenti in cui si era sentito un tutt'uno con il mondo, del tutto presente e pieno di gratitudine per il fatto di essere vivo.

Rendersi conto di poter cambiare la propria esperienza, cambiando il modo in cui prestava attenzione in ogni momento, dava a David una sensazione di immenso potere e responsabilità. Si dedicò con slancio a portare la consapevolezza in ogni aspetto della sua

giornata. Nel tempo imparò a dare priorità all'attenzione alle sensazioni fisiche, come modo per rimanere connesso con l'immediatezza della sua esperienza. Non appena si svegliava, faceva tre respiri consapevoli e intenzionali, sentendo l'addome dilatarsi e distendersi di volta in volta, utilizzando le sensazioni fisiche come punto focale su cui raccogliere l'attenzione, prima che essa si disperdesse, assorbita dalle previsioni e dai programmi della giornata. Sotto la doccia, utilizzava il primo contatto con l'acqua per ricordarsi di entrare pienamente nel momento presente, per sintonizzarsi sulle sensazioni del corpo, il fremito della pelle sotto gli spruzzi d'acqua, i movimenti degli arti mentre si insaponava. Mentre si vestiva, esagerava di proposito i movimenti di allungamento e di flessione quando indossava la camicia o si allacciava le scarpe, ricordando a se stesso di sintonizzarsi sulle sensazioni che percepiva nei muscoli, proprio come faceva nella pratica dello yoga consapevole.

David cambiò anche il modo in cui faceva colazione con i familiari. Non c'era più la radio accesa, con le notizie, i disastri del mondo intero e il traffico locale, a fare da sottofondo ai preparativi per la giornata. Lui non sfogliava più il giornale, mettendo il cibo in bocca in modo automatico, a malapena consapevole di mangiare pane tostato o cornflakes, di bere caffè o tè o di quale dei suoi figli stesse gridando che non trovava più la cartella. Viveva quel momento con maggiore consapevolezza. Lo dedicava alla presenza consapevole: l'intenzione di David era di essere presente per quei momenti della sua mattinata, per se stesso e per la sua famiglia. Dopotutto non era la sua vita, quella?

Per andare al lavoro, David doveva attraversare la ferrovia. Spesso il passaggio a livello era chiuso e le auto restavano bloccate fino al passaggio del treno. In passato, lui avrebbe reagito con un sospiro e un "Oh Dio! No! Ancora?" e sarebbe rimasto seduto lì, curvo sul volante dell'auto. Da allora, invece, la sua reazione era questa: "Okay, ho l'opportunità di prendermi Tre minuti di respiro". Proseguiva nelle fasi della meditazione finché c'era tempo disponibile, con gli occhi aperti, naturalmente, per vedere quando si sollevavano le sbarre. Dopo avere ripreso il contatto con il qui e ora, si sforzava consciamente di guidare con consapevolezza, prestando attenzione alle sensazioni delle dita che toccavano il volante, ai punti di contatto della schiena e delle natiche con il sedile e a ciò che vedeva oltre il parabrezza – i dettagli del-

le altre auto, i loro colori, i loro movimenti. Quando parcheggiava al lavoro, non si sentiva più esausto di fronte alla prospettiva della giornata che lo attendeva.

Grazie ai suoi sforzi consci di essere pienamente presente nel maggior numero possibile di momenti della sua vita, David aveva trasformato e arricchito non soltanto la qualità delle sue mattinate, ma anche quella delle serate e dei weekend. La vita familiare tornò a essere un piacere, più che un peso. E il resto della sua vita, la maggior parte delle sue ore di veglia, che trascorreva al lavoro durante la settimana?

Lì il quadro non era così semplice. Gran parte del lavoro di David si svolgeva "dentro la sua testa": pensare, pianificare, scrivere relazioni, tutto sotto la pressione di scadenze ravvicinate. Anche se era molto più pronto ad affrontare ogni giornata, i tentativi di David di portare la consapevolezza in quelle attività sembravano non funzionare. Non sembrava possibile avvicinarsi a tali attività nello stesso modo consapevole con cui riusciva a rapportarsi alla colazione, all'ascolto di musica o al tempo trascorso in compagnia dei familiari. Magari cominciava a lavorare con la chiara intenzione di restare presente e consapevole, ma nel giro di pochi istanti da quando si sedeva per rispondere alle e-mail, scrivere una relazione o sviluppare un piano o un ordine del giorno per una riunione con i clienti, "si perdeva", cioè si distraeva, si lasciava assorbire dal compito in questione, dall'esigenza di trovare una soluzione elegante, dall'esigenza di apparire impeccabile ed evitare di combinare pasticci. Di quando in quando diveniva consapevole di aver perso il contatto con il momento, ma ciò non faceva che peggiorare le cose: cominciava a sentirsi deluso, a provare risentimento per il modo in cui il lavoro sembrava privarlo di quelle possibilità di felicità e chiarezza che aveva cominciato a sperimentare in altri settori della sua vita.

Di quando in quando, gli veniva in mente di prendersi un momento di respiro. A volte la pratica dei Tre minuti di respiro gli risultava davvero utile, gli consentiva di raccogliersi, riorganizzarsi e vedere con maggiore chiarezza ciò che stava accadendo. Più spesso, però, riemergeva dalla terza fase sentendo di non essere ancora presente alla sensazione di spaziosità e di chiarezza che provava in altre aree della sua vita. In quei momenti, sentiva soprattutto l'urgenza di ritornare al compito che stava svolgendo, di to-

gliersi di torno l'incarico del momento il più in fretta possibile, per poi poter cominciare a esplorare come essere più consapevole al lavoro. Naturalmente, però, non appena finiva un incarico, il successivo era già lì ad aspettarlo, pretendendo la sua attenzione. Così s'immergeva anche in quello, per toglierselo di torno al più presto possibile, in modo che poi potesse, forse, avere il tempo di essere consapevole. Come la fine dell'arcobaleno, anche questo obiettivo sembrava allontanarsi costantemente, nonostante i suoi sforzi di raggiungerlo.

Per qualche tempo, David si rassegnò con riluttanza al fatto di dover semplicemente sopportare il lavoro; il suo ambiente di lavoro sembrava una zona off-limits per la consapevolezza. Perciò decise di investire le sue energie nell'essere consapevole prima e dopo il lavoro e di "staccare la corrente" alla consapevolezza in quelle ore, limitandosi a fare quello che c'era da fare. Ma la sensazione che ci fosse qualcosa di sbagliato non se ne voleva andare. Cominciò a fantasticare di lasciare il lavoro, di trasferirsi con la famiglia in campagna e di vivere una vita semplice, coltivando gli ortaggi di cui avrebbero avuto bisogno, allevando qualche animale, magari diventando un vasaio. Si chiese anche se non fosse il caso di lavorare ancora di più per qualche anno, in modo da poter risparmiare a sufficienza per piantare tutto quanto.

Fortunatamente, David continuò a praticare la consapevolezza e anche a esplorarla ulteriormente leggendo libri sulla meditazione, ascoltando registrazioni di conferenze e andando ad ascoltare dal vivo insegnanti di meditazione. Insieme con la sua pratica personale, questa immersione portò, nel tempo, a un cambiamento nell'approccio di David. La prima cosa che gli fu d'immenso aiuto fu quando, in uno dei libri che stava leggendo, s'imbatté in una frase molto chiara, che specificava che la consapevolezza era per tutta la vita, non soltanto per i margini, dove poteva essere più semplice coltivarla. Così recepì chiaramente il messaggio che il suo tentativo di compartimentalizzare la vita in zone in cui sarebbe stato consapevole e in altre in cui non lo sarebbe stato semplicemente non era fattibile. Poi divenne consapevole di non essere il solo ad affrontare questo tipo di problemi: persino autorevoli insegnanti di meditazione non trovavano facile svolgere con consapevolezza un lavoro che comportasse molti compiti mentali! Thich Nhat Hanh, un famoso e stimatissimo insegnante vietnamita

di meditazione, che ha introdotto migliaia di occidentali alla consapevolezza grazie a numerosi libri e ritiri, disse a un certo punto che trovava possibile essere consapevole quando rilegava i libri a mano, ma che gli riusciva difficile quando li scriveva.[4] Un altro insegnante di meditazione, scrittore a sua volta, raccontò di doversi quasi incatenare al computer ogni mattina per fare in modo di avanzare a sufficienza nella scrittura, cosicché le parole cominciassero a fluire. David trovò quelle ammissioni enormemente liberatorie. Il fatto di trovare difficoltà nel combinare la consapevolezza con i compiti mentali non significava che ci fosse qualcosa di sbagliato in lui. La difficoltà nel mantenere la consapevolezza era un aspetto intrinseco di quei compiti verbali e concettuali. Un altro famoso insegnante descrisse come cambiava modalità mentale sintonizzandosi sulla consapevolezza sensoriale per un minuto o due almeno ogni mezz'ora, mentre scriveva o svolgeva altri compiti mentali: magari camminava con consapevolezza attorno alla casa, sentendo i movimenti del corpo, l'aria fresca sul viso, ascoltando il canto degli uccellini. In questo modo si ricollegava, anche se solo per un istante, con la modalità dell'essere, così da non allontanarsene mai troppo.

Interrompere i compiti mentali periodicamente ed estendere la nostra consapevolezza al mondo attorno a noi può impedirci di allontanarci troppo dalla modalità dell'essere.

Così ispirato, David rinnovò l'intenzione di portare consapevolezza, nel modo migliore possibile, nella sua situazione lavorativa. Trovò grande sollievo nel riconoscere esplicitamente la difficoltà di ciò che stava cercando di fare, piuttosto che percepirlo come qualcosa che "sarebbe dovuto" riuscire a fare e sentire di avere fallito. Trovò un giovamento anche nell'interrompere la modalità del fare in brevi pause, che spesso consistevano nell'alzarsi e praticare dolci esercizi di allungamento, concentrandosi sul respiro, sulle sensazioni delle piante dei piedi, che lo facevano sentire radicato, connesso alla terra sottostante, e sulle sensazioni fisiche che percepiva in tutto il corpo mentre si protendeva dolcemente verso l'alto. Tuttavia, si scopriva ancora a fare confronti negativi con il livello di presenza e di chiarezza che era in grado di mantenere al di fuori del lavoro; si sentiva ancora molto distante da quel tipo di consapevolezza. La modalità del fare non gli permetteva di dimenticare che c'era an-

cora un divario tra ciò che aveva in quel momento e ciò che voleva raggiungere.

Poi, a un certo punto, gli capitò di dare ancora un'occhiata alle linee guida dell'insegnante di meditazione Larry Rosenberg per una vita consapevole:

Cinque passi per praticare la consapevolezza durante l'intera giornata.

1. Quando è possibile, fare una cosa sola alla volta.
2. Prestare completa attenzione a quello che si sta facendo.
3. Quando la mente si distrae da ciò che si sta facendo, riportarla indietro.
4. Ripetere il punto tre diversi miliardi di volte.
5. Indagare sulle proprie distrazioni.[5]

David aveva trovato i punti da 1 a 4 delle guide preziosissime per essere più consapevole nella sua vita; in particolare apprezzava la saggezza e lo humour del punto 4. Ma non era mai veramente arrivato al punto 5 e in realtà non era nemmeno sicuro di che cosa significasse. Perciò decise che forse sarebbe stata una buona idea includere qualche "momento di respiro". Dopotutto, le istruzioni per la Fase 1 dei Tre minuti di respiro lo invitavano a diventare consapevole di ciò che stava accadendo nella sua esperienza: pensieri, emozioni, sensazioni fisiche. Fino a quel momento aveva trattato quella fase in modo molto affrettato, dando un breve cenno di riconoscimento alla sua esperienza, prima di passare a quelle che riteneva le fasi più importanti, la seconda e la terza. Così cominciò a indugiare più a lungo sulla Fase 1, osservando di proposito con una maggiore attenzione i pensieri, le emozioni e le sensazioni fisiche che provava ogni volta che faceva una pausa, interrompendo la modalità del fare. E restò scioccato per ciò che scoprì: trovò grande infelicità, scontento e nostalgia nei suoi sentimenti; molte volte i suoi pensieri erano del tipo "Non voglio questo, voglio quello"; scoprì grande tensione, resistenza e avversione nel corpo. David era inorridito, ma era anche consapevole dell'emergere di un senso di compassione per il dolore che cominciava a riconoscere.

Praticando con persistenza i suoi momenti di respiro esploratori, David divenne sempre più consapevole di quanto la sua mente fosse occupata. Che cosa combinava? Era impegnata a fare ciò

Consapevolezza nella vita quotidiana[6]

Ecco alcuni consigli che Peggy, David e molti altri frequentatori dei nostri corsi di consapevolezza hanno trovato utili.

- Quando vi svegliate la mattina, prima di scendere dal letto, portate l'attenzione al respiro per almeno cinque respiri completi, lasciando che il respiro "avvenga da sé".
- Prendete nota della vostra postura. Siate consapevoli delle sensazioni fisiche e di ciò che avviene nella vostra mente quando dalla posizione distesa vi mettete a sedere oppure vi alzate e vi mettete a camminare. Notate ogni volta che passate da una posizione all'altra.
- Quando sentite il telefono suonare, un uccellino cantare, un treno passare, una risata, il clacson di un'auto, il vento o il suono di una porta che si chiude, utilizzate ognuno di questi suoni o altri che sentite per ricordarvi di entrare pienamente nel qui e ora. Ascoltate davvero, rimanendo presenti e vigili.
- Nell'arco dell'intera giornata, prendetevi qualche momento per portare l'attenzione al vostro respiro per almeno cinque respiri completi.
- Quando mangiate o bevete qualcosa, datevi il tempo di respirare. Mettete consapevolezza nel vedere il cibo, sentirne i profumi, nell'assaporarlo, nel masticarlo e nell'inghiottirlo.
- Notate il vostro corpo mentre camminate o state in piedi. Concedetevi un istante per prendere nota della vostra postura. Prestate attenzione al contatto con il terreno sotto i piedi. Sentite l'aria sul viso, sulle braccia e sulle gambe mentre camminate. Vi state affrettando per arrivare al momento successivo? Anche quando siete di fretta, *state con* la fretta; guardatevi dentro per verificare se state creandovi pressioni aggiuntive, dicendo a voi stessi tutte le cose che possono andare storte.
- Ascoltate e parlate con consapevolezza. Sapete ascoltare senza dover essere d'accordo o meno, senza pensare se vi piace o non vi piace quello che sentite, senza pianificare quello che direte quando è il vostro turno? Sapete dire semplicemente quello che dovete dire senza esagerare o minimizzare? Riuscite a notare le vostre sensazioni fisiche e ciò che vi passa per la mente? Riuscite a notare ciò che il vostro tono di voce trasmette? Le vostre parole sono un miglioramento rispetto al silenzio?
- Quando vi trovate ad aspettare in fila, utilizzate quel tempo per notare come state in piedi e respirate. Sentite il contatto dei piedi con il terreno e le sensazioni fisiche che provate. Portate attenzione all'addome che si dilata e si distende. Provate impazienza?

- Siate consapevoli di eventuali punti di tensione nel corpo, nell'arco dell'intera giornata. Provate a respirarci dentro e, quando espirate, a lasciare andare eventuali eccessi di tensione. Siate consapevoli dell'eventuale tensione immagazzinata nel corpo. C'è tensione nel collo, nelle spalle, nell'addome, nelle mascelle o nella zona lombare? Imparate a conoscere i vostri schemi di avversione (capitolo sette). Se possibile, praticate yoga o esercizi di allungamento una volta al giorno.
- Concentrate l'attenzione sulle vostre attività quotidiane, come lavare i denti, pettinarsi, lavarsi o mettere le scarpe. Portate la consapevolezza in ogni attività.
- Prima di andare a dormire la sera, concedetevi qualche minuto per portare la vostra attenzione al respiro per almeno cinque respiri completi.

che aveva sempre fatto: calcolare la coincidenza o la discrepanza tra gli obiettivi e la situazione attuale. Per David, operare nella modalità del fare significava confrontare lo stato in cui si trovava al lavoro con lo stato di consapevolezza, chiarezza e pace cui anelava, creando così un'ulteriore infelicità. Si rese conto che ciò che sperimentava era una sorta di brama, il desiderio incessante che le cose fossero diverse da com'erano. Divenne ripetutamente consapevole di quanto ciò lo rendesse infelice. Alla fine, sapeva non soltanto nella testa, ma anche nel profondo delle sue ossa, di creare da sé questa sofferenza. E a quell'intuizione si accompagnò una risposta compassionevole: perché non fare un favore a me stesso e lasciar perdere? Gli vennero in mente le parole "Non ho bisogno di essere felice". Mentre diceva queste parole a se stesso, David si sentì pervaso da un meraviglioso senso di leggerezza, come se all'improvviso gli fosse stato tolto un enorme peso che stava portando da troppo tempo. E si sentì felice!

Lasciar perdere l'obiettivo della felicità può aprire la strada all'emergere spontaneo della felicità stessa.

David continua a fare lo stesso lavoro. Ancora oggi, al lavoro non prova la stessa chiarezza e pace cui sa di poter accedere nel resto della sua vita, ma riesce ad affrontare la sua situazione lavorativa con maggiore leggerezza. Come Peggy, è in grado di rispondere con maggiore gentilezza e compassione, di prendersi maggior cura di sé in questa situazione difficile. Ora sa, nel profondo, che la

consapevolezza è molto di più che prestare attenzione ai colori degli alberi o al canto degli uccellini, per quanto siano deliziosi. Sa che la consapevolezza rappresenta anche un modo per discernere tra gli schemi mentali che ci sono utili e quelli che creano e perpetuano la sofferenza. E ha scoperto ciò che ciascuno di noi può scoprire a modo proprio: che abbiamo una fonte di profonda saggezza dentro la nostra mente, il nostro corpo e il nostro cuore.

Le situazioni, le preoccupazioni, i ricordi e le persone difficili non sono in qualche modo neutralizzate dalla pratica della consapevolezza, né noi diventiamo indifferenti a esse. Piuttosto, quando prendiamo consapevolezza di queste cose nel momento presente, diamo loro uno spazio maggiore; uno spazio abbastanza grande perché esse diventino soltanto una parte della nostra esperienza. Così può darsi che cominciamo a fare più spazio nel momento presente per prendere consapevolezza e incarnare l'intero spettro di chi già siamo, ovunque siamo. Può darsi che arriviamo a fidarci di noi stessi in modi nuovi e diversi. Può darsi che scopriamo che andiamo bene così come siamo e che possiamo accettarci così come siamo. Può darsi che cominciamo a provare un senso crescente di gratitudine per la vita che già abbiamo, piuttosto che cercare di afferrare quella che fantastichiamo. Può darsi che decidiamo di accettare l'opportunità di vedere e di assaporare le meraviglie della vita che ci è disponibile, mentre la nostra vita si evolve momento per momento. Questa è la grande avventura della consapevolezza, la grande avventura dell'essere vivi.

Quando la nostra mente è incessantemente occupata dalle gratificazioni o dai pericoli che forse ci attendono alla fine del nostro viaggio, ci tagliamo fuori dalla ricchezza della vita stessa e dalla nostra capacità di riconoscerla nel tessuto di ogni momento, lungo il cammino. Questa può sembrare una perdita minima in un singolo momento, ma un'intera vita di momenti perduti è un'intera vita perduta.

Per troppi di noi, la tragedia non è che la nostra vita è troppo breve, ma che ci mettiamo così tanto per cominciare a viverla. La sorgente di saggezza che scopriamo con la pratica della presenza mentale, se glielo consentiamo, ci mostrerà alla fine la sofferenza tragica e immensa che deriva dalla mancanza di consapevolezza. Ci consentirà di vedere, di dimorare e di apprezzare la pace profonda che è al cuore di ogni momento, se abbiamo il co-

raggio di coltivare la consapevolezza, qui e ora. Ci consentirà di fare l'esperienza di essere pienamente vivi, qui e ora, mentre ne abbiamo l'occasione.

Amore dopo Amore

Tempo verrà
in cui, con esultanza,
saluterai te stesso arrivato
alla tua porta, nel tuo proprio specchio,
e ognuno sorriderà al benvenuto dell'altro,

e dirà: Siedi qui. Mangia.
Amerai di nuovo lo straniero che era il tuo Io.
Offri vino. Offri pane. Rendi il cuore
a se stesso, allo straniero che ti ha amato

per tutta la tua vita, che hai ignorato
per un altro e che ti sa a memoria.
Dallo scaffale tira giù le lettere d'amore,

le fotografie, le note disperate,
sbuccia via dallo specchio la tua immagine.
Siediti. È festa: la tua vita è in tavola.

DEREK WALCOTT[7]

11

Tiriamo le fila

Integrare il programma di consapevolezza nella nostra vita

Che abbiate provato le pratiche descritte in questo libro mentre leggevate oppure no, forse ora sarete invogliati a impegnarvi sistematicamente in questo programma e a farne esperienza di persona. In questo capitolo vi accompagniamo passo dopo passo nel programma in otto sessioni della terapia cognitiva per la depressione basata sulla consapevolezza. Il modo migliore per affrontare questo lavoro è riservargli un periodo di otto settimane, durante le quali potrete impegnarvi a dedicare un'ora al giorno alle varie pratiche di meditazione e agli esercizi qui descritti.

ATTENZIONE

Come abbiamo osservato all'inizio di questo libro, se attualmente state affrontando un episodio di depressione clinica (vedi capitolo uno), vi consigliamo di non imbarcarvi in questo programma nella sua interezza. Vi suggeriamo di aspettare finché il peggio sarà passato e vi sentirete meglio.

Come avviene ogni volta che si acquisisce una nuova capacità, impegnarsi nelle pratiche di consapevolezza qui descritte richiederà un cambiamento nel modo in cui ci rapportiamo con l'apprendimento. Prendiamo l'esempio del nuoto: arriva un momento in cui l'insegnante deve smettere di dirci come si fa e invitarci a entrare in acqua. Descrivere come stare a galla, per quanto possa essere accurata la descrizione, non è sufficiente; dobbiamo farne

esperienza di persona, direttamente. La stessa cosa vale per la pratica della consapevolezza. Come avviene con il nuoto, può fare un po' paura il passaggio dal parlarne al farne esperienza di prima mano (specialmente per chi di noi è abituato a essere alquanto competente in altre aree della vita). In entrambi i casi sarà necessaria una certa persistenza nella pratica. Una breve immersione in acqua non sarà sufficiente per imparare a nuotare. Analogamente, una sessione o due di "immersione" nella meditazione potrebbe non essere molto utile nel lungo termine. La meditazione di consapevolezza può risultare eccitante e illuminante in alcuni momenti, ma può anche risultare assolutamente noiosa, soprattutto nelle fasi iniziali, finché non impariamo come lavorare con gli stati mentali e gli stati emozionali come la noia. In momenti diversi incontreremo certamente irrequietezza, frustrazione e impazienza, oltre a numerosi altri stati mentali e fisici. Questo non è affatto un problema, purché ci ricordiamo che è possibile contenere tutto ciò nella consapevolezza in qualsiasi momento.

Settimana dopo settimana, introdurremo nuovi elementi nella pratica quotidiana, cosicché nelle otto settimane continuerete a rafforzare, oltre che approfondire, ciò che avete già imparato. È importante darsi il tempo necessario nelle pratiche di meditazione. Seguite le istruzioni nelle meditazioni guidate del CD come meglio vi riesce, anche se a volte può sembrare difficile, noioso o ripetitivo. Se qualcosa ci risulta difficile, la nostra mente, che è orientata al risultato e ossessionata dal fare, può essere tentata di passare alla pratica successiva, sperando di trovare qualcosa di più pacifico. Provate invece a ricordare che l'intenzione non è quella di raggiungere un qualche obiettivo, e nemmeno di essere rilassati o di raggiungere una certa tranquillità d'animo. Se in alcuni momenti emergono sensazioni piacevoli, queste sono un gradito effetto collaterale della pratica, ma non sono affatto "lo" scopo della pratica stessa. Se c'è uno "scopo" è semplicemente quello di essere del tutto presenti, con il cuore aperto e una consapevolezza spaziosa, a qualsiasi cosa emerga nell'esperienza; di essere vigili, di essere pienamente vivi, di essere pienamente chi già siamo in fondo all'anima.

Non c'è dubbio che la pratica della meditazione richieda sforzo, ma è il saggio sforzo della pazienza, dell'impegno e della fiducia, piuttosto che lo sforzo di controllare continuamente quanti "progressi" abbiamo fatto verso quella che riteniamo sia la no-

stra "destinazione". È un po' come sperare che una farfalla vi si posi sulla spalla. Se cercate di indurla a posarsi e vi agitate sempre di più se non lo fa, diventa meno probabile che ciò avvenga. Alla fine, dovrete semplicemente smettere di provare e vedere se la farfalla si posa da sé.

È saggio destinare del tempo quotidianamente alla coltivazione più formale della consapevolezza, utilizzando le varie pratiche descritte nel libro. Cercate di vedere questo tempo come un periodo speciale riservato a voi stessi e di proteggerlo e rispettarlo di conseguenza. Non è egoista prendersi del tempo per noi stessi in questo modo. Al contrario, è un atto di saggezza e di compassione verso di sé prendersi del tempo per far visita al momento presente, qualsiasi cosa vi troviamo. Dedicare un luogo e un momento specifico alla pratica può significare riorganizzare leggermente la vostra vita. Pochi di noi hanno a disposizione un'ora ogni giorno che non sia già destinata a impegni familiari o di lavoro o al sonno. Perciò, per otto settimane alcuni di questi impegni forse dovranno essere modificati. Per certi versi può essere difficile farlo, anche solo per due mesi, ma è essenziale prendere un impegno di questo tipo e poi rispettarlo qualsiasi cosa accada, nell'ambito della disciplina intrinseca alla consapevolezza. Altrimenti, la nostra meritevole intenzione di praticare la consapevolezza sarà inevitabilmente schiacciata da altre priorità, apparentemente superiori. La modalità mentale del fare sarà sempre più che felice di presentarci una motivazione convincente per non praticare "oggi" o per prendere scorciatoie rispetto al nostro impegno. Forse troverete più efficace alzarvi un po' prima la mattina e dedicare quel tempo alla pratica formale. In tal caso, forse dovrete andare a letto prima, in modo che la vostra pratica non sia svolta interamente alle spese del sonno di cui avete bisogno. Quando avrete deciso il momento e il luogo, è meglio che vi organizziate in modo da essere al caldo e comodi, dicendo a chiunque lo debba sapere che cosa state facendo, in modo che non siate disturbati o interrotti. Se squilla il telefono durante il periodo che avete riservato alla pratica e non c'è nessun altro che possa rispondere, vedete se è possibile lasciarlo squillare, essere "fuori" per chiunque stia chiamando e "dentro" voi stessi. Questa di per sé è una pratica efficace e curativa, soprattutto in quest'epoca di cellulari e connettività ventiquattro ore su ventiquattro e sette giorni su sette. Possiamo con-

siderare questo tempo come un momento per connetterci con noi stessi, tanto per cambiare, un evento sempre più raro per tutti noi.

Se è vero che occasionalmente dovremo gestire delle interruzioni esterne, le più difficili sono quelle interne. Perché in effetti ci interrompiamo da soli di continuo. Ciò diventa palese quando cominciamo a osservare l'attività della nostra mente, mentre tentiamo di mantenere l'attenzione su qualcosa in particolare. Tali interruzioni possono assumere forme diverse: divagazione, necessità, giudizi, pianificazione, preoccupazioni, ossessioni e ruminazione. Riceveremo costantemente la visita di pensieri riguardanti cose che ci siamo appena ricordati di dover fare, accompagnati dalla sensazione di dover "agire subito". Se questo accade, provate a lasciare andare e venire tutte queste idee, questi programmi, giudizi e queste conversazioni interne nella vostra mente, come nuvole che passano nel cielo, invece di reagire come se doveste fare immediatamente qualsiasi cosa vi dicano. Ed evitiamo, meglio che possiamo, di trasformare la pratica della meditazione in un'altra "cosa" che ora dobbiamo *fare*. Perché non è fare, è semplicemente essere: essere voi stessi.

Quando guidiamo gruppi di pazienti in un programma di consapevolezza di otto settimane, riteniamo essenziale ricordare a noi stessi le nostre intenzioni prima di ogni sessione e anche il "programma" generale di quella sessione. Nello stesso spirito, vi raccomandiamo di cominciare ogni settimana rivedendo i capitoli di questo libro che sono pertinenti alla pratica della settimana. Per aiutarvi in questo, li mettiamo in evidenza all'inizio del programma suggerito qui di seguito per ciascuna delle otto settimane. Questo può essere un buon momento per incorporare gli esercizi aggiuntivi descritti in ciascun capitolo, se non lo avete già fatto.

Infine, è importante ricordare che non dovete necessariamente trovare la pratica gradevole. Non c'è bisogno che vi piaccia. La sfida è semplicemente quella di impegnarvi a praticare per otto settimane, seguendo le istruzioni con la massima apertura possibile, sospendendo il giudizio per tutto il cammino. Come meglio vi riesce, abbandonate ogni obiettivo, anche quello di stare meglio, e vedete che cosa succede, momento per momento, giorno dopo giorno e settimana dopo settimana. Continuate a praticare ogni giorno, con l'intenzione che questa disciplina, questo atto radicale di essere con voi stessi, di prendervi del tempo per voi, diventi

una parte intima della vostra vita, parte della vostra routine quotidiana, ma senza mai diventare una routine. L'invito è quello di aprirsi sempre al nuovo, perché ogni momento è nuovo e unico ed è a nostra disposizione.

In questa avventura, in cui facciamo visita a noi stessi e riconosciamo quanto siamo o possiamo essere pienamente vivi, siete responsabili soltanto di ciò che apportate alla pratica, dell'input. Il risultato è prevedibile per certi versi e per altri è completamente imprevedibile. Gli eventuali risultati saranno unici per ciascuno di noi e in ogni caso cambieranno continuamente. Nessuno di noi può prevedere in anticipo che cosa scoprirà in un futuro momento presente. Possiamo lavorare soltanto con l'adesso. Se riusciamo a essere qui per questo momento, con le cose esattamente come già sono, questa è la pratica. Il resto viene da sé.

La seconda cosa importante da ricordare è di praticare ogni giorno anche se, in alcuni giorni, può essere soltanto per cinque minuti. La cosa *più importante* è ricordare che la vera pratica non è nient'altro che la vostra vita.

SETTIMANA 1 (CAPITOLI 3 E 5)

Nella prima settimana di pratica formale vi suggeriamo di svolgere la *scansione del corpo*, seguendo le istruzioni della Traccia 2 nel CD allegato a questo libro. Praticatela ogni giorno, che ne abbiate voglia o no. Dovrete sperimentare quale sia il momento migliore della giornata per voi, ma ricordate che l'idea è di risvegliarsi, non di addormentarsi. Se avete molti problemi di sonnolenza, provate a eseguire questa pratica a occhi aperti.

Per coltivare la consapevolezza nella vita quotidiana (quella che abbiamo definito "pratica informale"), potete provare ad apportare una consapevolezza momento per momento ad attività di routine come lavare i denti, fare la doccia, asciugarsi, vestirsi, mangiare, guidare o portare fuori la spazzatura. La lista delle possibilità è infinita, ma l'idea è semplicemente quella di concentrarsi sul *sapere quello che si sta facendo mentre lo si sta effettivamente facendo* e anche su ciò che pensate e sentite momento per momento. Forse troverete utile scegliere un'attività di routine ogni settimana, per esempio lavarsi i denti, e provare a ricordarvi di essere

pienamente presenti a quell'attività mentre la svolgete, ogni volta che la svolgete, come meglio vi riesce. Naturalmente non è così semplice, perciò dimenticarsene e poi ricordarsene nuovamente diventa a sua volta un elemento importante di questa pratica. Inoltre, potete provare a mangiare consapevolmente almeno durante un pasto alla settimana.

SETTIMANA 2 (CAPITOLO 4)

Continuate a praticare la *scansione del corpo* ogni giorno, seguendo le istruzioni contenute nel CD. Forse vi sarà utile ricordare che la *scansione del corpo* è una pratica basilare, le virtù della quale potrebbero non risultare evidenti per qualche tempo. Oltre alla *scansione del corpo*, praticate la *consapevolezza del respiro* in posizione seduta per dieci minuti (Traccia 4 del CD) in un altro momento della giornata.

Per la pratica informale nella seconda settimana, vi suggeriamo di estendere la consapevolezza delle attività quotidiane aggiungendo una nuova attività di routine che svolgete ogni giorno e prendendo l'impegno di essere presenti e attenti durante questa attività, oltre che in quella che avete scelto per la prima settimana. Sarebbe una buona idea anche cercare di essere consapevoli di *un evento gradevole* al giorno nella vostra vita *mentre avviene*. Tenete un diario della settimana, descrivendo l'esperienza, specificando se effettivamente ne eravate consapevoli nel momento in cui stava accadendo (questo è il compito previsto, ma non funziona sempre così), quali erano le vostre sensazioni fisiche in quel momento, quali pensieri ed emozioni erano presenti e quali pensieri vi passano per la mente nel momento in cui lo state scrivendo. Un esempio di diario è riportato alle pp. 232-233.

SETTIMANA 3 (CAPITOLI 6 E 9)

Nella terza settimana, vi suggeriamo di smettere di praticare la scansione del corpo per qualche tempo e di sostituirla con sedute di meditazione più lunghe, ciascuna preceduta da dieci minuti di yoga consapevole e dolce. Forse scoprirete che il modo più sem

plice per fare tutto questo è preparare innanzitutto il luogo in cui vi siederete e quindi passare direttamente alle istruzioni della Traccia 3 del CD (*yoga consapevole in piedi*), 4 (*consapevolezza del respiro*) e 5 (*consapevolezza del respiro e del corpo*).

Riepilogo della pratica quotidiana per il programma di consapevolezza in otto settimane	
Settimana	Pratica quotidiana
1	Scansione del corpo (Traccia 2)
	Consapevolezza nella vita quotidiana
2	Scansione del corpo (Traccia 2)
	Diario degli eventi gradevoli
	Dieci minuti di consapevolezza del respiro da seduti (Traccia 4)
3	Yoga consapevole in piedi, consapevolezza del respiro e del corpo (Tracce 3, 4 e 5)
	Yoga (vedi testo, pp. 119, 243-245)
	Diario degli eventi sgradevoli
	Tre minuti di respiro (Traccia 7)
4	Yoga consapevole in piedi, consapevolezza del respiro e del corpo (Tracce 3, 4 e 5)
	Consapevolezza delle sensazioni gradevoli/sgradevoli
	Tre minuti di respiro (Traccia 7)
5	Consapevolezza del respiro e del corpo (Tracce 4 e 5), poi esplorazione di una difficoltà
	Tre minuti di respiro (Traccia 7), Aprire la porta del corpo
6	Consapevolezza del respiro, del corpo, dei suoni e dei pensieri (Tracce 4, 5 e 6)
	Tre minuti di respiro (Traccia 7), Aprire la porta del pensiero
7	A giorni alterni: (1) Una meditazione a scelta (senza CD; quaranta minuti al giorno); (2) Consapevolezza del respiro, del corpo, dei suoni e dei pensieri (Tracce 4, 5 e 6)
	Tre minuti di respiro (Traccia 7), Aprire la porta dell'azione
8	Il resto della vostra vita; scegliere un modello sostenibile per la pratica formale e informale

Diario degli eventi gradevoli*

Prendete consapevolezza di un evento gradevole nel momento in cui si verifica. Usate le seguenti domande per concentrare l'attenzione sui dettagli dell'esperienza mentre si verifica. Al termine dell'evento compilate il diario appena possibile.

Qual era l'esperienza?	Quali erano, in dettaglio, le sensazioni fisiche provate durante questa esperienza?	Quali pensieri o immagini hanno accompagnato l'evento? (Esprimete i pensieri in frasi compiute, descrivete le immagini)	Quali stati d'animo, sentimenti ed emozioni hanno accompagnato l'evento?	Quali pensieri vi passano per la mente adesso, mentre scrivete?
ESEMPIO Tornando a casa dal lavoro, mi fermo ad ascoltare un uccellino che canta.	Senso di leggerezza sul viso, mi accorgo che le spalle si abbassano, gli angoli della bocca si sollevano.	"Bene!", "Che grazioso!" (l'uccellino), "È così bello stare all'aperto".	Sollievo, piacere.	Era una piccola cosa, ma sono contento di averla notata.
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				

Qual era l'esperienza?	Quali erano, in dettaglio, le sensazioni fisiche provate durante questa esperienza?	Quali pensieri o immagini hanno accompagnato l'evento? (Esprimete i pensieri in frasi compiute, descrivete le immagini)	Quali stati d'animo, sentimenti ed emozioni hanno accompagnato l'evento?	Quali pensieri vi passano per la mente adesso, mentre scrivete?
Giovedì				
Venerdì				
Sabato				
Domenica				

* Basato su Kabat-Zinn, J., *Vivere momento per momento*, tr. it. Corbaccio, Milano 2005.

Se volete approfondire la pratica dello yoga consapevole, potete trovare due sequenze di yoga consapevole guidato da 45 minuti ciascuna, che utilizziamo nel programma per la riduzione dello stress basato sulla consapevolezza (MBSR) e nel programma di terapia cognitiva basata sulla consapevolezza (MBCT), nei CD "Series 1 Guided Mindfulness Meditation Practice Programs" con Jon Kabat-Zinn (in lingua inglese), disponibili al sito www.mindfulnesscds.com. Gli esercizi guidati di yoga consapevole utilizzati nell'ambito delle lezioni di MBCT a Oxford sono disponibili all'interno di una serie di cinque CD per la pratica della consapevolezza con Mark Williams (in lingua inglese), disponibili presso lo Oxford Cognitive Therapy Centre (www.oct.co.uk).

Nel praticare lo yoga, ricordate di fare soltanto ciò che il vostro corpo è in grado di fare, in base alle vostre sensazioni, procedendo sempre con la massima prudenza, ascoltando con attenzione i messaggi del vostro corpo mentre svolgete gli esercizi. Ricordatevi anche di chiedere il parere del vostro medico o fisioterapista se avete dolori cronici, problemi all'apparato muscolo-scheletrico o patologie polmonari o cardiache.

La Settimana 3 è un buon momento per cominciare a praticare i Tre minuti di respiro (capitolo 9). Vi suggeriamo di cominciare svolgendo questa pratica tre volte al giorno, in momenti prestabiliti che avete deciso in anticipo. Utilizzate le istruzioni contenute nel CD (Traccia 7), finché non avrete imparato come praticare da soli, dandovi le istruzioni da voi allo stesso modo.

Come pratica informale per la terza settimana, provate a essere consapevoli in dettaglio della vostra esperienza di *un evento sgradevole o stressante* ogni giorno. Osservate e annotate questi eventi sgradevoli proprio come avete fatto con gli eventi gradevoli nella Settimana 2. Un esempio di diario è riportato alle pp. 236-237.

SETTIMANA 4 (CAPITOLI 6 E 7)

Per la pratica formale quotidiana durante la Settimana 4, vi suggeriamo di continuare con la sequenza di *yoga consapevole* (Traccia 3 del CD), *consapevolezza del respiro* (Traccia 4) e *consapevolezza del respiro e del corpo* (Traccia 5). Durante questa settimana, provate a utilizzare questa pratica come un momento per sintonizzarvi in particolare sulle sensazioni gradevoli e sgradevoli (capito-

lo 6) di momento in momento. Se divenite consapevoli di esperienze particolarmente intense o sgradevoli o di un forte sentimento di avversione durante la pratica, potete provare a utilizzare questi eventi come opportunità per sperimentare una *risposta* più competente e gentile a ciò che è difficile e indesiderato, piuttosto che limitarvi a *una reazione automatica.*

Continuate a praticare i Tre minuti di respiro tre volte al giorno, a orari prestabiliti. Inoltre, forse vorrete cominciare a sperimentare risposte intenzionali agli eventi sgradevoli e stressanti nella vostra vita quotidiana. Fatelo prendendovi Tre minuti di respiro ogni volta che diventate consapevoli di trovare difficoltà nel rimanere presenti, di sentirvi infelici, stressati o "scombussolati".

SETTIMANA 5 (CAPITOLO 7)

Nella quinta settimana sospendiamo lo yoga consapevole, anche se, naturalmente, potete sempre continuare a praticarlo, se volete. Tuttavia, nella pratica formale di questa settimana ci concentreremo soprattutto sull'acquisire maggiore consapevolezza dell'avversione e sul coltivare modi gentili per rispondere alle sensazioni sgradevoli con una maggiore accettazione e accoglienza. Vi suggeriamo di praticare ogni giorno la *consapevolezza del respiro* e la *consapevolezza del respiro e del corpo*, utilizzando le Tracce 4 e 5 del CD, e quindi di spegnere il lettore CD e di proseguire richiamando alla mente di proposito una difficoltà o una preoccupazione. Avvalendovi dei suggerimenti forniti nel capitolo 7, esplorate e sperimentate modi per rispondere con maggiore gentilezza e benevolenza alle emozioni e alle sensazioni fisiche sgradevoli. Durante tutte queste esplorazioni, assicuratevi di prendervi cura di voi stessi come suggerito nelle linee guida del capitolo 7. Dopo aver trascorso circa cinque minuti in compagnia di una difficoltà o di una preoccupazione in questo modo, forse troverete utile concludere la vostra seduta quotidiana praticando i Tre minuti di respiro (Traccia 7 del CD).

Come nella Settimana 4, continuate a praticare i Tre minuti di respiro tre volte al giorno, negli orari regolari che avete stabilito e anche ogni volta che divenite consapevoli di sensazioni sgradevoli. Forse questa settimana vorrete esplorare la possibilità di Aprire la porta del corpo (capitolo 9).

Diario degli eventi sgradevoli*

Prendete consapevolezza di un evento sgradevole nel momento in cui si verifica. Usate le seguenti domande per concentrare l'attenzione sui dettagli dell'esperienza mentre si verifica. Al termine dell'evento compilate il diario appena possibile.

Qual era l'esperienza?	**Quali erano, in dettaglio, le sensazioni fisiche provate durante questa esperienza?**	**Quali pensieri o immagini hanno accompagnato l'evento? (Esprimete i pensieri in frasi compiute, descrivete le immagini)**	**Quali stati d'animo, sentimenti ed emozioni hanno accompagnato l'evento?**	**Quali pensieri vi passano per la mente adesso, mentre scrivete?**
ESEMPIO Sono in fila in banca e qualcuno mi passa davanti.	Senso di tensione attorno agli occhi, le mascelle si sono serrate, poi ho sentito cadere le spalle.	"Dovrei essere più forte", "Certe persone pensano soltanto a se stesse", "Se non fossi così invisibile, la gente non se ne approfitterebbe".	Ho provato rabbia, mi sono sentito vittima di un sopruso. Poi mi sono sentito in colpa per non essermi fatto valere.	"Se qualcosa mi sembra ingiusto, do sempre la colpa a me stesso."
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				

Qual era l'esperienza?	Quali erano, in dettaglio, le sensazioni fisiche provate durante questa esperienza?	Quali pensieri o immagini hanno accompagnato l'evento? (Esprimete i pensieri in frasi compiute, descrivete le immagini)	Quali stati d'animo, sentimenti ed emozioni hanno accompagnato l'evento?	Quali pensieri vi passano per la mente adesso, mentre scrivete?
Giovedì				
Venerdì				
Sabato				
Domenica				

* Basato su Kabat-Zinn, J., *Vivere momento per momento*, tr. it. Corbaccio, Milano 2005.

SETTIMANA 6 (CAPITOLO 8)

Nella sesta settimana, l'attenzione è incentrata sul pensiero. Per la pratica formale quotidiana vi suggeriamo di utilizzare il CD, seguendo la sequenza di Traccia 4 (*consapevolezza del respiro*), Traccia 5 (*consapevolezza del respiro e del corpo*) e Traccia 6 (*consapevolezza dei suoni e dei pensieri*). Verso la fine delle istruzioni contenute nella Traccia 6 (*consapevolezza dei suoni e dei pensieri*), troverete istruzioni per coltivare la *consapevolezza non selettiva*. Vi suggeriamo di spegnere il lettore CD dopo questa traccia e di continuare da soli in silenzio, per un certo periodo di tempo, seguendo le istruzioni fornite alla fine di quella traccia e anche nel capitolo 9. Poi forse troverete utile concludere con la pratica dei Tre minuti di respiro (Traccia 7).

Continuate a praticare i Tre minuti di respiro tre volte al giorno, negli orari prestabiliti, e ogni volta che provate sensazioni sgradevoli. Forse questa settimana vorrete concentrarvi in particolare sui pensieri che sono presenti nei momenti in cui sperimentate sensazioni sgradevoli. Un modo per farlo è eseguire l'esercizio che definiamo Aprire la porta del pensiero (capitolo 9).

A questo punto probabilmente vorrete decidere da soli quando eseguire quale pratica e per quanto tempo. Dopo quattro o cinque settimane, molte persone si sentono pronte a plasmare e personalizzare sempre di più la propria pratica di meditazione, utilizzando le nostre linee guida soltanto come suggerimenti. Il nostro obiettivo è che alla fine delle otto settimane voi abbiate fatto vostra la pratica, adattandola ai vostri orari, alle vostre esigenze e al vostro temperamento, per quanto riguarda la combinazione di tecniche formali e informali che trovate più utile.

SETTIMANA 7 (CAPITOLI 3 E 9)

Per incoraggiare una gestione autonoma della pratica, durante questa settimana praticate a giorni alterni senza CD, se possibile. Nei giorni in cui praticate senza il CD, vi suggeriamo di dedicare un totale di quaranta minuti al giorno a una combinazione di meditazione seduta, yoga consapevole e scansione del corpo, decidendo da voi il mix. Vi incoraggiamo a sperimentare, magari svolgen-

do due o addirittura tre delle pratiche nello stesso giorno. Forse un giorno potete praticare lo yoga per dieci minuti, seguito da venti minuti di meditazione seduta subito dopo e magari dieci minuti di scansione del corpo in un momento diverso della giornata. Un altro giorno, dopo aver dedicato dieci minuti alla consapevolezza del respiro, potete rimanere seduti a praticare la consapevolezza non selettiva per il resto dei quaranta minuti.

Nei giorni in cui praticate con il CD, vi consigliamo di utilizzare i suggerimenti per la pratica formale già forniti per la Settimana 6 (Tracce 4, 5 e 6 del CD), per poi continuare, se volete, con la consapevolezza non selettiva, oppure ritornare semplicemente alla consapevolezza del respiro.

A questo punto, forse troverete utile riflettere sulla pratica dei Tre minuti di respiro rileggendo il capitolo 9. Continuate a praticare regolarmente, agli orari prestabiliti, i Tre minuti di respiro tre volte al giorno. Questa settimana, quando rispondete agli eventi sgradevoli con la pratica dei Tre minuti di respiro, concentratevi sull'opzione di Aprire la porta dell'azione competente (capitolo 9).

SETTIMANA 8 (CAPITOLO 10)

L'ottava settimana è il momento in cui decidere quale sarà il calendario di pratica quotidiana della consapevolezza che adotterete per il futuro, se riterrete la pratica della consapevolezza abbastanza preziosa per continuare a coltivarla. Questo è un buon momento per ritornare su tutte le pratiche formali, compresa la scansione del corpo, utilizzando tutte le tracce del CD, in qualsiasi ordine e combinazione vorrete. Naturalmente, il modo in cui deciderete di praticare può essere basato anche sull'esercitarvi a eseguire una o più di queste pratiche senza alcuna guida. Nella nostra esperienza, quasi tutti trovano prezioso includere i Tre minuti di respiro nella loro pratica quotidiana. Nel capitolo 10 (nel riquadro "Consapevolezza nella vita quotidiana") troverete altri suggerimenti su come mantenere lo slancio nella pratica della consapevolezza e approfondirla nel corso degli anni.

L'ottava settimana è la fine dei nostri consigli formali per la pratica, ma rappresenta anche la prima settimana in cui praticare interamente da soli. Noi diciamo ai nostri pazienti che l'ottava set-

timana rappresenta di fatto il resto della loro vita. È un nuovo inizio, oltre che un completamento degno di nota, ma non è la fine di nulla. La vita continua a svelarsi, proprio come il respiro e i nostri momenti. La pratica non finisce semplicemente perché siamo arrivati a questo punto nel nostro viaggio insieme. Ormai sarete ben sistemati al posto di guida, per così dire, e allo stesso tempo probabilmente vi sentirete come dei novellini, abbandonati a voi stessi troppo presto. È del tutto naturale che vi sentiate così. È una sensazione basata sulla realtà, poiché la pratica della consapevolezza è davvero infinita, così come il potenziale di ciascuno di noi di crescere e diventare sempre di più noi stessi. Se però finora siete riusciti a praticare in modo regolare e disciplinato, come vi abbiamo incoraggiato a fare, probabilmente avrete assaggiato a sufficienza l'abbondanza del momento presente per desiderare di continuare ad abitare nella vostra vita in un modo che onori l'essere, facendo sì che qualsiasi attività in cui vi impegnate, interiormente ed esteriormente, fluisca a partire dal vostro essere. A questo punto, che la mente pensante e giudicante ci creda o no, avrete sviluppato capacità ed esperienza sufficienti per mantenere lo slancio che avete generato con i vostri sforzi nelle ultime otto settimane. Questo slancio, abbinato alla saggezza intrinseca del vostro cuore, continuerà a guidare e plasmare l'approfondimento della vostra pratica della consapevolezza e ad aiutarvi ad abbracciare pienamente, nella buona e nella cattiva sorte, quest'avventura continua che chiamiamo vita.

Tutti gli insegnanti di meditazione del nostro tempo, noi compresi, incoraggiano gli studenti a ritagliarsi un momento tra i tanti impegni della vita, per svolgere qualche genere di pratica formale di meditazione ogni giorno, per esempio sedere tranquillamente, consapevoli del respiro che avviene da sé. Non ha importanza quanto tempo dedichiamo alla pratica; l'importante è che facciamo il tentativo di prenderci una pausa dal fare e dedicarci alla pratica quotidianamente, per quanto possa essere per un periodo breve, secondo l'orologio. In ultima analisi, infatti, la consapevolezza non è legata al tempo, è legata all'adesso. Quindi, se siamo veramente presenti con consapevolezza, nella modalità dell'essere, anche momenti che in termini di minuti e secondi sono brevissimi possono consentirci un nuovo orientamento e una guarigione profonda. Tuttavia, per conoscere veramente il paesaggio

della nostra mente e del nostro corpo, è importante visitarlo regolarmente o forse diventarne "residenti stabili", per così dire, piuttosto che turisti perpetui. Può essere anche importante imparare la lingua del luogo, prima o poi. Come quando s'impara a parlare una lingua straniera correntemente, vivere immersi in essa e utilizzarla di continuo diventa estremamente importante. La fluidità si mantiene viva con una pratica regolare.

Se coltivate la consapevolezza regolarmente, non potrete quasi fare a meno di scoprire che la vostra mente ha risorse interiori profonde, di cui a malapena conoscevate l'esistenza. Oppure, anche se lo sospettavate, probabilmente non sapevate di potervi accedere sistematicamente dalle profondità della vostra mente, del vostro cuore e del vostro corpo e di poterle mettere a frutto in modo saggio, a beneficio vostro e anche per il benessere degli altri. Forse scoprirete con sorpresa situazioni della vita in cui emerge spontaneamente una prospettiva fresca e più chiara sulle cose. Forse vi meraviglierete quando essa prende la forma di una spaziosità nel cuore e nella mente, che porta con sé un senso di libertà; la libertà di essere in un rapporto più saggio con qualsiasi cosa si manifesti e anche di essere in grado di lasciar perdere, quando è opportuno, e di passare oltre in modi che prima sembravano impossibili, addirittura inconcepibili. State scoprendo una saggezza interiore che può trasformare le vostre emozioni e la vostra vita. Una volta che l'avrete assaggiata personalmente e avrete intravisto la possibilità di attingere ancora più in profondità a questa sorgente, nulla potrà essere più come prima.

Altre letture, materiale disponibile su Internet e centri di ritiro

In questo capitolo diamo alcune indicazioni su come potreste continuare ad approfondire il lavoro che avete iniziato con questo libro. Cominciamo con alcuni suggerimenti per ulteriori letture.

Il libro di Jon Kabat-Zinn *Vivere momento per momento* descrive in dettaglio il programma del Massachusetts Medical Center per la riduzione dello stress basato sulla consapevolezza (MBSR) ed è un'ottima introduzione alla pratica della consapevolezza. Jon è anche l'autore di *Dovunque tu vada, ci sei già: capire la ricchezza del nostro presente per iniziare il cammino verso la consapevolezza*, un libro che esplora come portare la consapevolezza nella vita quotidiana. Esso comprende un'ampia gamma di suggerimenti per la pratica formale e informale. Il suo libro più recente, *Riprendere i sensi*, inserisce suggerimenti dettagliati per la pratica in un tessuto più ampio che si concentra sui sensi (compresa la consapevolezza stessa come senso), in quanto modi profondi e non concettuali di sapere, che possono completare con grande forza i nostri pensieri e le nostre emozioni, donando un equilibrio maggiore. Esso esplora una varietà di modi pratici per portare la consapevolezza nella nostra vita ed espandere non soltanto la nostra visione, ma anche la percezione del sé, consentendole di nutrire la nostra capacità di compassione, saggezza e guarigione. Se siete interessati alle sfide specifiche legate al crescere i figli e alle possibilità di avvicinare l'essere genitori come forma di pratica intensiva di consapevolezza, destreggiandovi allo stesso tempo tra tutte le vostre responsabilità e occupazioni, forse vorrete consultare *Benedetti genitori.Guida alla crescita interiore del genitore consapevole*, un libro sull'essere genitori in modo consapevole, scritto da Jon e da sua moglie, Myla Kabat-Zinn.

Infine, se siete terapeuti o counselor e volete scoprire come la consapevolezza potrebbe dar forma al vostro approccio nei confronti della depressione, può essere utile leggere *Mindfulness, al di là del pensiero, attraverso il pensiero* (Zindel Segal, Mark Williams e John Teasdale).

Potreste trovare utile anche visitare il sito Internet del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (Centro per la consapevolezza nella medicina, nell'assistenza sanitaria e nella società) presso il Centro medico dell'Università del Massachusetts (www.umassmed.edu/cfm), dove ha avuto origine il programma MBSR, e il sito Internet del Centre for Mindfulness Research and Pratice (Centro per la ricerca e la pratica della consapevolezza) presso l'Università del Galles di Bangor, in Gran Bretagna (www.bangor.ac.uk/mindfulness) e aggiornarvi sugli ultimi sviluppi visitando www.mbct.co.uk o www.mbct.com.

Se decidete di approfondire ancora di più la pratica della consapevolezza, solitamente è molto importante studiare direttamente con insegnanti di meditazione esperti e prevedere incontri di persona (di seguito sono riportati alcuni luoghi da cui cominciare). Tuttavia, forse troverete utile cominciare esplorando una serie di opzioni per approfondire la pratica da soli, utilizzando CD che sono stati creati appositamente per facilitare la pratica a casa. Come abbiamo osservato in precedenza, le risorse che utilizziamo nei nostri programmi di consapevolezza possono essere utili a questo scopo e possono ampliare la prospettiva della vostra pratica di meditazione: ci riferiamo alle tre serie di quattro CD ciascuna con meditazioni di consapevolezza guidate da Jon Kabat-Zinn (in lingua inglese), descritte in dettaglio nel sito web www.mindfulnesscds.com. La *Serie 3* comprende meditazioni guidate più estese di consapevolezza non selettiva e gentilezza amorevole.

Inoltre, se volete provare le pratiche utilizzate da Mark Williams nel programma MBCT di Oxford (vedi www.mbct.co.uk), è disponibile una serie di cinque CD (in lingua inglese) e potete contattare l'Oxford Cognitive Therapy Centre (Centro di terapia cognitiva di Oxford) dello Warneford Hospital di Oxford, in Gran Bretagna (www.octc.co.uk), e seguire il link *Mindfulness*. Come abbiamo appena osservato, può essere molto utile approfondire la pratica della meditazione tramite un contatto diretto con insegnanti esperti. Tenete presente che ci sono molte forme diverse di

meditazione. Se volete approfondire l'approccio che abbiamo esplorato in questo libro, forse è consigliabile che scegliate una tradizione e un insegnante compatibile nello spirito e nella forma con ciò che è stato presentato qui. In pratica, questo probabilmente significherà esplorare gli insegnamenti offerti da centri legati alla tradizione della "insight meditation" occidentale. Potete ottenere informazioni su questi centri dai seguenti istituti:

- In Nord America: Insight Meditation Society, 1230 Pleasant Street, Barre, MA 01005, U.S.A. (www.dharma.org/ims) o Spirit Rock, P.O. Box 909, Woodacre, CA 94973, U.S.A. (www.spiritrock.org).
- In Europa: Gaia House, West Ogwell, Newton Abbot, Devon, TQ12 6EN, England (www.gaiahouse.co.uk).

Ulteriori informazioni su ciascuno di questi centri sono disponibili, direttamente o tramite link, nel seguente sito web: www.dharma.org.

In Italia vi potete rivolgere presso:

- Associazione per la Meditazione di consapevolezza (A.Me.Co), Vicolo d'Orfeo 1 (Borgo Pio), 00193 Roma (http://digilander.libero.it/Ameco).
- Associazione Italiana per la Mindfulness (AIM), Via S. Tecla 5, 20122 Milano (http://www.mindfulnessitalia.it).
- Istituto Italiano per la Mindfulness (Is.I.Mind), Corso Padova 12, 36100 Vicenza (http://www.istitutomindfulness.com/it).

BIBLIOGRAFIA E ALTRE LETTURE

Baer, Ruth, *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications.* Academic Press, Burlington 2005.

Bennet-Goleman, Tara, *Alchimia emotiva. Come la mente può curare il cuore.* Tr. it. Rizzoli, Milano 2002.

Brach, Tara, *Radical Acceptance.* Bantam Book, New York 2004.

Feldman, Christina, *The Buddhist Path to Simplicity: Spiritual Practice for Everyday Life.* Element, Rockport, MA, 2004.

Germer, Christopher et al. (a cura di), *Mindfulness and Psychotherapy.* Guilford Press, New York 2005.

Goldstein, Joseph, Kornfield, Jack, *Il cuore della saggezza. Esercizi di meditazione.* Tr. it. Astrolabio, Roma 1988.

Greenberger, Dennis, Padesky, Christine, *Penso, dunque mi sento meglio. Esercizi cognitivi per problemi di ansia, depressione, colpa, vergogna e rabbia.* Tr. it. Centro Studi Erickson, Trento 2007.

Hanh, Thich Nhat, *Il miracolo della presenza mentale. Un manuale di meditazione*. Tr. it. Ubaldini Editore, Roma 1992.
Hayes, Steven et al. (a cura di), *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*. Guilford Press, New York 2004.
Hayes, Steven, *Get Out of Your Head and into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger, Oakland, CA, 2005.
Kabat-Zinn, Jon, *Riprendere i sensi*. Tr. it. Corbaccio, Milano 2006.
Kabat-Zinn, Jon, *Vivere momento per momento*. Tr. it. Corbaccio, Milano 2005.
Kabat-Zinn, Jon, *Dovunque tu vada, ci sei già: capire la ricchezza del nostro presente per iniziare il cammino verso la consapevolezza*. Tr. it. Corbaccio, Milano 1997.
Kabat-Zinn, Jon e Myla, *Benedetti genitori.Guida alla crescita interiore del genitore consapevole*. Tr. it. Corbaccio, Milano 1999.
Kornfield, Jack, *A Path with Heart*. Bantam Book, New York 1993.
Linehan, Marsha, *Trattamento cognitivo-comportamentale del disturbo borderline*. Tr. it. Raffaello Cortina, Milano 2001.
Nolen-Hoeksema, Susan, *Donne che pensano troppo. Ritrovare l'equilibrio tra ragione e sentimento*. Tr. it. Frassinelli, Milano 2005.
Pensa, Corrado, *La tranquilla passione*. Ubaldini Editore, Roma 1994.
Pensa, Corrado, *Il silenzio tra due onde*. Mondadori, Milano 2008.
Rosenberg, Larry (con David Guy), *Respiro per respiro. La pratica liberatoria della consapevolezza*. Tr. it. Astrolabio Ubaldini, Roma 1999.
Salzberg, Sharon, *L'arte rivoluzionaria della gioia. Il potere della gentilezza amorevole e il sentiero verso la libertà*. Tr. it. Astrolabio Ubaldini, Roma 1995.
Santorelli, Saki, *Heal Thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine*. Bell Tower, New York 1999.
Schwartz, Jeffrey, Begley, Sharon, *Mind and Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force*. Regan, New York 2003.
Segal, Zindel, Williams, Mark, Teasdale, John, *Mindfulness. Al di là del pensiero, attraverso il pensiero*. Ed. it. a cura di Fabio Giommi, Bollati Boringhieri, Torino 2006.
Siegel, Dan, *Mindfulness e cervello*. Tr. it. Raffaello Cortina, Milano 2009.

Note

INTRODUZIONE

1. Molti autori hanno esplorato la depressione sulla base della propria esperienza e in modi che risultano utili anche ad altri individui. Le descrizioni della depressione e di altri disturbi dell'umore contenute in questo paragrafo sono basate su: *An Unquiet Mind* di Kay Redfield Jamison (Knopf, New York 1995), *The Noonday Demon* di Andrew Solomon (Scribner, New York 2001) e *Darkness visible* di William Styron (Random House, New York 1994).

2. Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Ridgeway, V., Soulsby, J., Lau, M., "Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy" [Prevenzione delle ricadute/della ricorrenza nella depressione maggiore, tramite la terapia cognitiva basata sulla consapevolezza], in *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 2000, pp. 615-623; Ma, S.H., Teasdale, J.D., "Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects" [Terapia cognitiva basata sulla consapevolezza per la depressione: replicazione ed esplorazione di effetti differenziali di prevenzione delle ricadute], in *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 2004, pp. 31-40.

3. Kabat-Zinn, J., *Vivere momento per momento*, tr. it. Corbaccio, Milano 2005; Kabat-Zinn, J., *Dovunque tu vada, ci sei già: capire la ricchezza del nostro presente per iniziare il cammino verso la consapevolezza*, tr. it. Corbaccio, Milano 1997; Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R., Sellers, W., "Four-year follow up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance" [Studio di quattro anni sugli effetti di un programma basato sulla meditazione per l'autoregolazione del dolore cronico: risultati dei trattamenti e compliance], in *Clinical Journal of Pain*, 2, 1986, pp. 159-173; Kabat-Zinn, J., Massion, A.O., Kristeller, J., Peterson, L.G., Fletcher, K.E., Pbert, L. et al., "Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders" [Efficacia di un programma di riduzione dello stress basato sulla meditazione nel trattamento dei disturbi d'ansia], in *American Journal of Psychiatry*, 149, 1992, pp. 936-943.

4. Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. et al., "Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation" [Alterazioni nella funzione cerebrale e immunitaria prodotte dalla meditazione di consapevolezza], in *Psychosomatic Medicine*, 65, 2003, pp. 564-557.

CAPITOLO 1

1. Keller, M.B., Lavori, P.W., Lewis, C.E., Klerman, G.L., "Predictors of relapse in major depressive disorder" [Predittori delle ricadute nel disturbo depressivo maggiore], in *Journal of American Medical Association*, 250, 1983, pp. 3299-3304; Paykel, E.S., Ramana, R., Cooper, Z., Hayhurst, H., Kerr, J., Barocka, A., "Residual symptoms after partial remission: An important outcome in depression" [Sintomi residui dopo la remissione parziale: un importante risultato nella depressione], in *Psychological Medicine*, 25, 1995, pp. 1171-1180; Consensus Development Panel, "NIHM/NIH Consensus Development Conference statement: Mood disorders – Pharmacological prevention of recurrence" [Dichiarazione della conferenza di consenso dell'Istituto nazionale per la salute mentale: disturbi dell'umore, prevenzione farmacologica della ricorrenza], in *American Journal of Psychiatry*, 142, 1985, pp. 469-476.

2. Weissman, M., Olfson, M., "Depression in women: Implications for health care research" [Depressione nelle donne: implicazioni per la ricerca sanitaria], in *Science*, 269, 1995, pp. 799-801.

3. Kessler, R., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. et al., "The epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R)" [L'epidemiologia del disturbo depressivo maggiore: risultati della replicazione dello studio di comorbilità nazionale], in *Journal of the American Medical Association*, 289, 2003, pp. 3095-3105.

4. Berti Ceroni, G., Neri, C., Pezzoli, A., "Chronicity in major depression: A naturalistic prospective study" [Cronicità nella depressione maggiore: uno studio naturalistico prospettico], in *Journal of Affective Disorders*, 7, 1984, pp. 123-132.

5. Keller, M., Klerman, G., Lavori, P., Coryell, W., Endicott, J., Taylor, J., "Long-term outcome of episodes of major depression: Clinical and public health significance" [Risultati a lungo termine di episodi di depressione maggiore: rilevanza clinica e per la salute pubblica], in *Journal of the American Medical Association*, 252, 1984, pp. 788-792.

6. Solomon, D., Keller, M., Mueller, T., Lavori, P., Shea, T., Coryell, W. et al., "Multiple recurrences of major depressive disorder" [Ricorrenze multiple del disturbo depressivo maggiore], in *American Journal of Psychiatry*, 157, 2000, pp. 229-233.

7. Olfson, M., Marcus, S., Druss, B., Elinson, L., Tanielian, T., Pincus, H., "National trends in the outpatient treatment of depression" [Tendenze nazionali nel trattamento ambulatoriale della depressione], in *Journal of the American Medical Association*, 287, 2002, pp. 203-209.

8. Beck, A.T., *Principi di terapia cognitiva*, tr. it. Astrolabio, Roma 1984.

9. I criteri diagnostici della depressione maggiore sono tratti da: American Psychiatric Association, *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali. Text Revision* (DSM-IV-TR), tr. it. Masson, Milano 2002.

10. Teasdale, J.D., Cox, S.G., "Dysphoria: Self-devaluative and affective components in recovered depressed patients and never depressed controls" [Disforia: componenti affettive e di autosvalutazione in pazienti depressi in recupero e soggetti di controllo mai depressi], in *Psychological Medicine*, 31, 2001, pp. 1311-1316.

11. Hollon, S.D., Kendall, P., "Cognitive self-statements in depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire" [Autodichiarazioni cognitive nella depressione: sviluppo di un questionario dei pensieri automatici], in *Cognitive Therapy and Research*, 4, 1980, pp. 383-395.

12. Vastag, B., "Scientists find connection in the brain between physical and emotional pain" [Gli scienziati trovano connessioni nel cervello tra dolore fisico ed emozionale], in *Journal of the American Medical Association*, 290, 2003, pp. 2389-2390.

13. Strack, F. et al., "Inhibiting and facilitating conditions in the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis" [Inibire e facilitare le condizioni nel sorriso umano: un test non invadente dell'ipotesi del feedback facciale], in *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1988, pp. 768-777.

14. Laird, J.D., "Self-attribution of emotion: The effects of expressive behaviour on the quality of emotional experience" [Autoattribuzione delle emozioni: gli effetti del comportamento espressivo sulla qualità dell'esperienza emozionale], in *Journal of Personality and Social Psychology*, 29, 1974, pp. 475-486.

15. Wells, G.L., Petty, R.E., "The effects of head movements on persuasion" [Gli effetti dei movimenti della testa sulla persuasione], in *Basic and Applied Social Psychology*, 1, 1980, pp. 219-230.

16. La professoressa Åsberg ha utilizzato questa immagine nei suoi discorsi per illustrare come l'esaurimento possa progredire, soprattutto se le persone non si accorgono dei primi sintomi o non intraprendono alcuna azione.

CAPITOLO 2

1. Ekman, P., Davidson, R.J., *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*, Oxford University Press, New York 1995.

2. Godden, D., Baddeley, A.D., "When does context influence recognition memory?" [Quando il contesto influenza la memoria del riconoscimento?], in *British Journal of Psychology*, 71, 1980, pp. 99-104.

3. Eich, E., "Searching for mood-dependent memory" [In cerca dei ricordi dipendenti dall'umore], in *Psychological Science*, 6, 1995, pp. 67-75.

4. Bennet-Goleman, T., *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart*, Harmony Books, New York 2001.

5. Strauman, T.J., Higgins, E.T., "Automatic activation of self-discrepancies and emotional syndromes: When cognitive structures influence affect" [Attivazione automatica delle discrepanze del sé e delle sindromi emozionali: quando le strutture cognitive influenzano l'affezione], in *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1987, pp. 1004-1014.

6. Queste domande sono tratte da una valutazione della ruminazione eseguita da Susan Nolen-Hoeksema; vedi Nolen-Hoeksema, S., *Donne che pensano troppo*, tr. it. Frassinelli, Milano 2005.

7. Papageorgiou, C., Wells, A., "Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale" [Credenze positive sulla ruminazione depressiva: sviluppo e validazione preliminare di una scala di autonarrazione], in *Behavior Therapy*, 32, 2001, pp. 13-26; Watkins, E., Baracaia, S.B., "Why do people in dysphoric moods ruminate?" [Perché le persone con umori disforici rimuginano?], in *Personality and Individual Differences*, 30, 2001, pp. 723-734.

8. Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S., "Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving" [Effetti della ruminazione sul pensiero negativo e sulla risoluzione dei problemi interpersonali], in *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1995, pp. 176-190.

CAPITOLO 3

1. Simons, D.S., Levin, D.T., "Failure to detect changes to people during a real-world interaction" [Mancata individuazione di cambiamenti nelle persone durante un'interazione nel mondo reale], in *Psychonomic Bulletin and Review*, 5, 1998, pp. 644-649.

2. Thich Nhat Hanh, *Il miracolo della presenza mentale. Un manuale di meditazione*, tr. it. Astrolabio Ubaldini, Roma 1992.

3. Thich Nhat Hanh, *Il sole, il mio cuore*, tr. it. Astrolabio Ubaldini, Roma 1990.

4. Feldman, C., *The Buddhist Path to Simplicity: Spiritual Practice for Everyday Life*, HarperCollins, London 2001, p. 173.

5. Vedi Rosenberg, L., con Guy, D., *Respiro per respiro. La pratica liberatoria della consapevolezza*, tr. it. Astrolabio, Roma 1999.

CAPITOLO 4

1. Questa storia è raccontata da Ngakpa Chögyam in *Journey into Vastness: A Handbook of Tibetan Meditation Techniques*, Element Books, Longmead, Shaftesbury, 1988, pp. 28-32.

2. Vedi Wegner, D.M., *White Bears and Other Unwanted Thoughts: Suppression, Obsession, and the Psychology of Mental Control*, Guilford Press, New York 1989.

3. Wegner, D.M., *The Illusion of Conscious Will*, MIT Press, Cambridge, MA, 2002.

4. Wenzlaff, R.M., Bates, D.E., "Unmasking a cognitive vulnerability to depression: How lapses in mental control reveal depressive thinking" [Smascherare una vulnerabilità cognitiva alla depressione: come le carenze nel controllo mentale rivelano un pensiero depressivo], in *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1998, pp. 1559-1571.

5. Rude, S.S., Wenzlaff, R.M., Gibbs, B., Vane, J., Whitney, T., "Negative processing biases predict subsequent depressive symptoms" [I pregiudizi negativi nell'elaborazione prevedono i sintomi depressivi successivi], in *Cognition and Emotion*, 16, 2002, pp. 423-440.

6. Laberge, D., "Computational and anatomical models of selective attention in object identification" [Modelli computazionali e anatomici di attenzione selettiva nell'identificazione degli oggetti], in Gazzaniga, M.S. (a cura di), *The Cognitive Neurosciences*, MIT Press, Cambridge, MA, 1995, pp. 649-663; Duncan, J., "Selective attention in distributed brain systems" [Attenzione selettiva nei sistemi cerebrali distribuiti], in Posner, M.I. (a cura di), *Cognitive Neuroscience of Attention*, Guilford Press, New York 2004, pp. 105-113; Posner, M.I., Rothbart, M.K., "Attentional mechanisms and conscious experience" [Meccanismi dell'attenzione ed esperienza conscia], in Milner, A.D., Rugg, M.D. (a cura di), *The Neuropsychology of Consciousness*, Academic Press, Londra 1991, p. 96.

CAPITOLO 6

1. Hayes, S.C., Wilson, K.G., Gifford, E.V., Follette, V.M., Strosahl, K., "Experiential avoidance and behavioural disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment" [Evitamento esperienziale e disturbi comportamentali: un approccio dimensionale-funzionale alla diagnosi e al trattamento], in *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1996, pp. 1152-1168.

2. Vedi Gendlin, E., *Focusing*, Bantam Books, New York 1981; Damasio, A.R., *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*, Avon Books, New York 1995.

3. Friedman, R.S., Forster, J., "The effects of promotion and prevention cues on creativity" [L'effetto di suggerimenti promozionali e preventivi sulla creatività], in *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 2001, pp. 1001-1013.

4. Vedi Goldstein, J., *La pratica della libertà. Appunti sulla meditazione di consapevolezza*, tr. it. Astrolabio, Roma 1995.

5. "The Bright Field", in R.S. Thomas, *Collected Poems 1945-1990*, Phoenix, London 1995. La traduzione italiana è di Erminia Passannanti.

CAPITOLO 7

1. Rilke, R.M., *Lettere a un giovane poeta*, tr. it. Adelphi, Milano 1988.

2. Segal, Z., Williams, J.M.G., Teasdale, J.D., *Mindfulness, al di là del pensiero, attraverso il pensiero*, tr. it. Bollati Boringhieri, Torino 2006, pp. 221-222.

3. Gialal-al Din Rumi, *Poesie mistiche*, tr. it. Rizzoli, Milano 1993.

CAPITOLO 8

1. Vedi Beck, A.T., *Principi di terapia cognitiva*, tr. it. Astrolabio, Roma 1984.

2. Goldstein, J., *La pratica della libertà. Appunti sulla meditazione di consapevolezza*, tr. it. Astrolabio, Roma 1995.

3. Brach, T., *Radical Acceptance*, Bantam Books, New York 2003, p. 188.

CAPITOLO 9

1. Feldman, C., *The Buddhist Path to Simplicity: Spiritual Practice for Everyday Life*, HarperCollins, London 2001, p. 167.

2. Esistono alcune strategie molto efficaci per la depressione clinica che si basano esclusivamente sull'intraprendere attività; Martell, C.R., Addis, M.E., Jacobson, N.S., *Depression in Context: Strategies for Guided Action*, Norton, New York 2001.

CAPITOLO 10

1. Campbell, J., con Moyers, B., *Il potere del mito (Intervista di Bill Moyers)*, tr. it. Guanda, Parma 1990, p. 26.

2. Lobel, A., "A List" [Una lista], in *Frog and Toad Together*, HarperCollins, London 1972, pp. 4-17.

3. Kabat-Zinn, J., *Vivere momento per momento*, tr. it. Corbaccio, Milano 2005.

4. Thich Nhat Hanh, *Il sole, il mio cuore*, tr. it. Astrolabio Ubaldini, Roma 1990.

5. Rosenberg, L., *Respiro per respiro. La pratica liberatoria della consapevolezza*, tr. it. Astrolabio, Roma 1999.

6. Linee guida basate sull'attività di Madeline Klyne, istruttrice presso la Stress Reduction Clinic, University of Massachusetts Medical Center.

7. Da "Mappa del nuovo mondo", tr. it. in *Derek Walcott*, UTET, Torino 1999.